


日 曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
9 (水)								
10 (木)	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				610	
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ		
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり			27.2	
とんじる	豚肉 大豆 さば	ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はねぎ しょうが	じゃがいも	かつおの素			
11 (金)	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				602	
	にくだんこの あますあんかけ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく とりにく	たまねぎ	パンこ さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酢 塩		
	ビーフソテー	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ベーコン	キャベツ もやし ビーマン	ビーフン しょくぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう	23.2	
ちゅうかスープ	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 こま	ふたにく とうふ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん		チキンブイヨン しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう			
14 (月)	せわりパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				620	
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		しょくぶつゆ さとう	ケチャップ ソース ワイン		
	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング)	小麦 ドレ(大豆)		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズドレッシング		24.9	
チンゲンサイと にくだんこのスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	にくだんこ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいだけ	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ 塩 コンソメの素 こしょう			
15 (火)	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				615	
	メンチカツ	豚肉 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ	パンこ しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん さとう	塩 こしょう		
	こまつなとしめじの レモンす	小麦 大豆		こまつな しめじ レモンかじゅう		しょうゆ みりん 和風だし 酒	23.3	
たけのこのみそしる	大豆 さば	とうふ みそ わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん		かつおの素			
16 (水)	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				622	
	くろはんべんのいそべあげ	さば 小麦	くろはんべん あおりの		こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ			
	きんぴらごぼう	豚肉 大豆 こま 小麦	ふたにく あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう こま しょくぶつゆ こまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし	26.6	
けんちんじる	鶏肉 大豆 さば 小麦	とりにく とうふ	だいこん こまつな しめじ にんじん		かつおの素 しょうゆ 塩			
17 (木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				628	
	ハンバーグ オニオンソース	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	とりにく ふたにく	たまねぎ しょうが	さとう しょくぶつゆ でんぷん じゃがいも	しょうゆ みりん ケチャップ 塩		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング		26.0	
ミネストローネ	豚肉 大豆 鶏肉	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ		チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう			
18 (金)	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				639	
	わかどりのからあげ	鶏肉	とりにく		しょくぶつゆ	からあげこ		
	きゅうりのひだひだ	こま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり	さとう こまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし	25.5	
かきたまじる	卵 小麦 さば 大豆	たまご かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩			
おいわいゼリー	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ				
21 (月)	ロールパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				622	
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう		
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酢	31.2	
ホークビーンズ	豚肉 大豆 乳 鶏肉	ふたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	じゃがいも さとう しょくぶつゆ	ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩 トマトピューレ			
22 (火)	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				661	
	ホークカレー	豚肉 乳 りんご 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも しょくぶつゆ	カレーパウダー ソース チャツネ ケチャップ コンソメの素 チキンブイヨン こしょう		
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく		しょくぶつゆ パンこ こむぎこ 豚脂	しょうゆ 塩 こしょう	23.7	
ゆでやさい (わふうドレッシング)			キャベツ きゅうり	わふうドレッシング				
23 (水)	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				599	
	ポークしゅうまい	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	もやしのちゅうかあえ	こま 小麦 大豆		もやし きゅうり にんじん	さとう こまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし	23.9	
マーボーはるさめ	豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉	ふたにく いか	たまねぎ キャベツ にんじん はねぎ ほししいだけ しょうが	はるさめ こまあぶら さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 塩 オイスターソース 中華スープ トウパンジャン			

○藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。

えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉  
ごま さけ さば 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

※令和7年4月からマカダミアナッツを含む28品目をアレルギー欄に記載します。

日曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーのもとになる食品 (黄色)	調味料		
(木)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		642	
	しおラーメンスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく なんと わかめ	チンゲンサイ もやし にんじん メンマ とうもろこし		塩ラーメンスープ 酒 チキンブイヨン		
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	ごぼう さとウ しょうゆ	しょうゆ 塩	24.4	
	やさいのアーモンドあえ ヨーグルト	アーモンド 小麦 大豆 乳	ヨーグルト	キャベツ ごまつな	アーモンド さとウ	しょうゆ		
(金)	ごはん ぎゅうにゅう さわらの みりんしょうゆやき	小麦 大豆	ぎゅうにゅう さわら		こめ しょうゆ さとウ	しょうゆ みりん	601	さわらは春が旬の魚です。
	やさいのごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ ほうれんそう	さとウ ごま	しょうゆ		
	いもだんごじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく みそ あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
	げんまいパン ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい		609	
しろみざかなのマリネ	小麦 大豆	たら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょうゆ さとウ	しょうゆ 酢	25.4		
やさいソテー	豚肉 鶏肉	プレスハム	キャベツ ごまつな	しょうゆ	コンソメの素 塩 こしょう			
コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	なまクリーム しょうゆ	ベジマメソース 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック			
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		627	
	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとウ しょうゆ でんぷん	酢 みりん しょうゆ かつおだし 塩		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	23.7	
	にくじゃが	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとウ しょうゆ	しょうゆ みりん 和風だし		

# 入学・進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。みなさん、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校での学びや活動をいきいきと元気よく行うには、健康がとても大切です。本年度も、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食づくりに努めて、給食から健康づくりを応援していきます！



## 学校給食について

### 献立

地域でとれる食材や、旬の食材をできるだけ使用し、和食を中心に洋食、中華などバラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるように考えています。



### 給食費

給食運営には、人件費、光熱水費等様々な経費がありますが、保護者の皆様からいただいている給食費は、食材費のみに使用しています。



### 調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物を除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないように作業ごとにエプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



### ♪ 献立表をご確認ください ♪

献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家庭で一緒に確認して、話題にしてみませんか。



### ♪ 給食レシピを掲載しています ♪

藤枝市のホームページに給食レシピが掲載されています。子どもたちに人気のレシピもありますので、ぜひご覧ください。



藤枝市には3つの給食センターがあり、市内27校の小中学校に配送しています。

#### ○中部給食センター

藤枝小学校・西益津小学校・藤枝中央小学校・高洲南小学校・高洲小学校・広幡小学校  
藤岡小学校・岡部小学校・朝比奈第一小学校・西益津中学校・広幡中学校・岡部中学校

#### ○西部給食センター

青島小学校・大洲小学校・青島中学校・高洲中学校・大洲中学校

#### ○北部給食センター

青島東小学校・葉梨小学校・葉梨西北小学校・稲葉小学校・瀬戸谷小学校・青島北小学校  
藤枝中学校・葉梨中学校・瀬戸谷中学校・青島北中学校

今年度も1年間  
よろしくお願  
いたします

