

令和7年度

5月分学校給食予定献立表

小学校B

藤枝市立中部学校給食センター

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)	ごはん				こめ		601	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカツ	小麦 大豆 鶏肉	とりにく だいすこ		パンこ でんぷん こむぎこ しょうぶつゆ	塩		
	だいのいそに	小麦 大豆	だいす ちくわ ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん 和風だし		
(金)	けんちんじる	小麦 さば ごま 大豆 豚肉	とうふ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ	ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩	27.6	大洲小学校 のリクエス ト献立で す。
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのしおやき	さば	さば		しょうぶつゆ	塩		
(水)	わかめのすのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	酢 しょうゆ 塩	25.0	ごぼうは食 物繊維が豊 富に含まれ ています。
	かきたまじる	小麦 卵 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	しょうゆ かつおの素 塩		
	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	ツナコロッケ	小麦 大豆	まぐろ		じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩	591	ごぼうは食 物繊維が豊 富に含まれ ています。
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 ごま 大豆 ドレ (ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング さとう ごま	酒 みりん しょうゆ		
	にくだんごやさいの スープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが		チキンブイヨン しょうゆ 酒 スープストック 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			
(金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				603	
	コーンしゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	ナムル	小麦 ごま 大豆		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	マーボーどうふ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とうふ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ スープストック トウバンジャン		
(水)	ごはん				こめ		644	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも しょうぶつゆ	カレーウチ チキンブイヨン ソース アップルソース ケチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう		
	だいのすにぼしのあげに	小麦 ごま 大豆	だいす かたくりいわし		でんぷん しょうぶつゆ さとう ごま	しょうゆ みりん		
(木)	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ こんぶ ぶのり とさかのり	キャベツ きゅうり とうもろこし		あおじそドレッシング	25.2	パンの割れ 目にジャム を入れて食 べましょ う。
	せわりパン	小麦 乳			パン			
	いちごジャム			いちご レモン果汁	さとう			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう		でんぷん しょうぶつゆ パンこ さとう	しょうゆ 酢 塩		
(月)	にくだんこのあますあんかけ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ	マカロニ マヨネーズドレッシング	チキンブイヨン しょうゆ 酒 スープストック 塩	584	パンの割れ 目にジャム を入れて食 べましょ う。
	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				
	ベーコンとチンゲンサイの スープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ	でんぷん			
	ごはん				こめ			
(火)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				616	
	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	やさいのアーモンドあえ	小麦 アーモンド 大豆		キャベツ こまつな	アーモンド さとう	しょうゆ		
	ぶたにくとこんにゃくの しょうがに	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ	こんにゃく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが	しょうぶつゆ さとう	しょうゆ みりん 和風だし		
(水)	ごはん				こめ		588	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あげぎょうざ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	しょうぶつゆ さとう こむぎこ	しょうゆ 塩		
	かふうあえ	小麦 ごま 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
(木)	ちゅうかスープ	小麦 大豆 ごま 鶏肉 豚肉	ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ		中華スープ チキンブイヨン しょうゆ 酒 塩 こしょう	18.9	竹輪のお茶 揚げには藤 枝産のお茶 を使用し ています。
	うどん	小麦			めん			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さんさいうどんつゆ	小麦 さば 大豆 豚肉	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぶかねぎ しめじ わらび たけのこ なめこ	でんぷん	しょうゆ かつおの素 みりん 酒 塩		
(金)	ちくわのふじえだちゃあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ		604	いわしには 梅の味が つけられて います。
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり				
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(月)	いわしのうめに	小麦 大豆	いわし かつおぶし	うめ	みずあめ でんぷん さとう	しょうゆ 梅酢	606	いわしには 梅の味が つけられて います。
	もやしとこまつなのあえもの	小麦 ごま 大豆	のり	もやし こまつな	ごま さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
	とんじる	さば 大豆 豚肉	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう はねぎ		かつおの素		
	オレンジ	オレンジ		オレンジ				
(水)	ロールパン	小麦 乳			パン		613	いわしには 梅の味が つけられて います。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	卵	たまご		さとう でんぷん しょうぶつゆ	酢 塩		
	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酢 ケチャップ ソース ハヤシルワ ウイン デミグラスソース チリパウダー パプリカパウダー 塩 こしょう		
(月)	チリコンカーン	小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	しょうぶつゆ		29.5	

○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 パナナ 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。

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		
20 (火)	ごはん				こめ		603	ししゃもにはカルシウムがたくさん含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきししゃも		ししゃも		しょうぶつゆ		24.4	
	きゅうりのひたひた	小麦 ごま 大豆	かつおぶし	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
	じゃがいものそぼろに	小麦 大豆 鶏肉	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ 和風だし		
21 (水)	ごはん				こめ		621	レバーは鉄分が豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりにくとレバーの チリソース	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんこ	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん しょうぶつゆ さとう	スープストック ケチャップ チリソース	25.9	
	もやしのちゅうかあえ	小麦 ごま 大豆		もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩		
	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩		
22 (木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		636	旬のじゃがいもをたくさん使った献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ	でんぷん じゃがいも さとう しょうぶつゆ	ケチャップ ソース ワイン 塩	23.5	
	いそべポテト		あおのり		じゃがいも	塩 こしょう		
	やさいスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	プレスハム	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
23 (金)	ごはん				こめ		614	焼肉丼の具をご飯の上にのせて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきにくどんのぐ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なると	こんにゃく たまねぎ ねぶかねぎ	さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん	28.8	
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
	いもだんごじる	さば 大豆 鶏肉	とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
26 (月)	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		625	鰯(たら)にレモンソースをかけた主菜です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみぎかなの レモンソースがけ	小麦 大豆	スケソウダラ	レモン果汁	でんぷん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ	29.7	
	やさいとウインナーの ソテー	鶏肉 豚肉	ウインナー	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
	クリームシチュー	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも しょうぶつゆ	ベシャメルソース チキンブイヨン 塩 スープストック こしょう		
27 (火)	ごはん				こめ		644	大洲小学校のリクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんフライ	小麦 さば 大豆	くろはんぺん		こむぎこ パンこ しょうぶつゆ でんぷん		24.1	
	こまつなとしめじのレモンす ぶたにくとだけのこ くたくさんスープ	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	こまつな しめじ レモン果汁 だけのこ だいこん ほうれんそう にんじん	さとう もちこ しょうしんこ いんげんまめ 水あめ	しょうゆ みりん 和風だし 酒 チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	ふじえだちゃだいぶく	乳 大豆	乳	ちゃ				
28 (水)	ごはん				こめ		625	だけのこご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	だけのこごはんのぐ	小麦 大豆	だけのこ にんじん こんにゃく グリンピース ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん 酒 和風だし	25.5		
	あじのなんばんづけ	小麦 大豆	あじ	ねぶかねぎ	しょうぶつゆ さとう でんぷん		しょうゆ 酢 みりん 一味とうがらし	
	たまねぎのみそしる	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん こまつな		かつおの素		
29 (木)	ソフトめん	小麦			めん		657	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ナポリタンソース	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	さとう しょうぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ ワイン ソース スープストック 塩 こしょう	27.9	
	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚肉	あじ イトヨリダイ キントキダイ	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう しょうぶつゆ	塩 しょうゆ ポークエキス		
	やさいサラダ (わふうドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし	わふうドレッシング			
30 (金)	ごはん				こめ		624	とりそぼろをご飯の上にのせて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりそぼろ	小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご	えだまめ しょうが	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒	25.6	
	あさづけ	ごま 大豆		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
	すましじる	小麦 さば 大豆	とうふ かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきだけ		しょうゆ かつおの素 塩		

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温
が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中
症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるこ
ろですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必
ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、
脳のエネルギー源となる糖質
を多く含むものを！



食欲がない人は、
みそ汁やスープ、牛乳な
どがおすすです。水分
と一緒にビタミンやミネラ
ルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き

