

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		
2 (月)	ロールパン	小麦 乳			パン		813	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	しょくぶつゆ さとう	塩 しょうゆ ケチャップ ソース ワイン		
	きのこ野菜のスパゲッティ	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン	たまねぎ エリンギ キャベツ しめじ	スパゲッティ しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
コーンポタージュ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	なまクリーム しょくぶつゆ	パンチャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック	33.2	
3 (火)	ご飯				こめ		790	よくかんで食べましょう。 
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフリッター	小麦 大豆	ししゃも		しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん	塩		
	浅漬け	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
筑前煮	鶏肉 大豆 小麦	とりにく ちくわ	たけのこ ごぼう こんにゃく にんじん ほししいたけ さやいんげん	しょくぶつゆ さとう	しょうゆ みりん 和風だし	28.6		
4 (水)	ご飯				こめ		779	高洲小学校のリクエスト献立です。
	おかかふりかけ		かつおぶし のり	まつちゅ	さとう でんぷん	塩		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼きたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
枝豆の塩ゆで	大豆			えだまめ	塩	29.9		
いも団子汁	豚肉 大豆 さば	ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ しょうが	じゃがいもたんご	かつおの素			
5 (木)	ご飯				こめ		816	高洲小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	キーマカレー	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆 りんご	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	しょくぶつゆ	カレールウ ソース 塩 チャツネ ケチャップ アップルソース こしょう		
	大豆と煮干しの揚げ煮	小麦 大豆 ごま	だいず かたくちいわし		しょくぶつゆ でんぷん さとう ごま	しょうゆ みりん		
ゆで野菜(青じそドレッシング)				キャベツ きゅうり	あおじそドレッシング	30.1		
6 (金)	ご飯				こめ		800	高洲小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしの生姜煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ 酢		
	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				
じゃがいもそぼろ煮	鶏肉 大豆 小麦	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 和風だし	30.7		
9 (月)	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		757	高洲小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ハムチーズフライ	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩		
	チンゲン菜のソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょくぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素		
鶏肉と野菜のスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	たけのこ にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ ほししいたけ		チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう	33.6		
ミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう	塩			
10 (火)	ご飯				こめ		753	高洲小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	しいたけ丼の具	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ ほししいたけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし		
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま	しょうゆ		
みそ汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく なまあげ みそ	たまねぎ だいこん ごぼう はねぎ		かつおの素	34.6		
11 (水)	ご飯				こめ		769	高洲小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	肉団子の甘酢あんかけ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう しょくぶつゆ	塩 しょうゆ 酢		
	華風あえ	大豆 小麦 ごま		もやし ほうれんそう にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
わかめスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	プレスハム わかめ	キャベツ にんじん たけのこ はねぎ		チキンブイヨン しょうゆ 塩 スープストック こしょう	24.6		
12 (木)	中華めん	小麦			めん		752	高洲小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく わかめ	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ とうもろこし		しょうゆラーメンの素 酒 チキンブイヨン 塩		
	ぎょうざ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
藤枝あえ				キャベツ きゅうり しそ	塩	31.1		
ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
13 (金)	ご飯				こめ		762	高洲小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	若鶏とレバーの中華あえ	鶏肉 ごま 小麦 大豆	とりにく とりレバー	はねぎ にんにく しょうが	しょくぶつゆ でんぷん さとう ごまあぶら	酒 しょうゆ ソース		
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 ごま	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		
春雨スープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく	にんじん チンゲンサイ しょうが ほししいたけ	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう	30.7		
16 (月)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		792	高洲小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	トマトボークチャップ	豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく	たまねぎ エリンギ ビーマン トマト缶 にんにく	しょくぶつゆ でんぷん さとう	ケチャップ ソース 塩 スープストック こしょう		
	ポテトサラダ(マヨネーズドレッシング)	ドレ(大豆)		きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズドレッシング			
チンゲン菜のスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく	キャベツ チンゲンサイ だいこん		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	33.7		

○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		
(火)	ごはん 牛乳 黒はんぺんの 藤枝茶揚げ	乳 さば 小麦	ぎゅうにゅう くろはんぺん		こめ しょくぶつゆ ちや でんぷん ちよぎこ	755		
	ひじきの炒め煮	大豆 豚肉 小麦	だいす ぶたにく ひじき あぶらあげ	にんじん さやいんげん	さとう しょくぶつゆ	32.0		
	かきたま汁	卵 鶏肉 さば 小麦 大豆	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩		
(水)	ごはん 牛乳 かつおそぼろ	乳 卵 小麦 大豆	ぎゅうにゅう かつおなまりぶし たまご		こめ さとう しょくぶつゆ でんぷん	759	かつおそぼろはご飯にかけて食べましょう。	
	小松菜のアーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆	 かつまな キャベツ	こまつな キャベツ	アーモンド さとう	34.3		
	けんちん汁	大豆 鶏肉 さば 小麦	とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん しめじ にんじん ねぶかねぎ		かつおの素 しょうゆ 塩		
(木)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ	乳 さば 小麦 大豆	ぎゅうにゅう さば		こめ しょうぶつゆ でんぷん	801	高洲小学校のリクエスト献立です。	
	金平ごぼう	豚肉 小麦 大豆 ごま	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	さとう ごま しょくぶつゆ ごまあぶら	32.4		
	三つ葉のすまし汁	小麦 大豆 さば	とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん みつば ほししいたけ		かつおの素 しょうゆ 塩		
(金)	ごはん 牛乳 飛竜頭のおろしだけかけ	乳 大豆 小麦 豚肉	ぎゅうにゅう たら ひじき とうにゅう		こめ しょくぶつゆ さとう パンこ でんぷん 豚脂	755	藤枝産のしいただけを使用しています。	
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう	さとう	28.0		
	しいただけのみそ汁	豚肉 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう しいたけ		かつおの素		
(月)	ロールパン 牛乳 白身魚のマリネ	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		パン でんぷん しょくぶつゆ さとう	778		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま ドレ(ごま)	ごぼう きゅうり にんじん	ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	38.1		
	鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉 大豆 乳 豚肉	とりにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	じゃがいも なまクリーム しょくぶつゆ さとう	クチャップ ソース こしょう スープストック ワイン 塩		
(火)	ごはん 牛乳 かつおフライ	乳 小麦	ぎゅうにゅう かつお		こめ しょくぶつゆ ちよぎこ パンこ	770	静岡産のかつおを使用しています。	
	もやしと小松菜の あえもの	ごま 小麦 大豆	のり	もやし こまつな	さとう ごま	33.9		
	実たくさん汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう にんじん しめじ はねぎ	じゃがいも	かつおの素		
(水)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい	乳 豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たら		こめ ちよぎこ さとう でんぷん	770		
	もやしの中華あえ	小麦 大豆 ごま	もやし きゅうり にんじん	もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	32.5		
	マーボー豆腐	大豆 豚肉 鶏肉 小麦	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 しょうが にんにく	さとう でんぷん しょくぶつゆ	クチャップ トマトピューレ ソース ポーターソース ハイシルー スープストック 塩 こしょう		
(木)	ソフトめん 牛乳 ミートソース	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		めん クチャップ トマトピューレ ソース ポーターソース ハイシルー スープストック 塩 こしょう	782		
	チキンナゲット	豚肉 大豆 乳 小麦 鶏肉	ぶたにく チーズ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	さとう しょくぶつゆ	32.2		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく	にんにく	パンこ ちよぎこ 豚脂 しょくぶつゆ	しょうゆ 塩		
(金)	ごはん 牛乳 ピビンバ	乳 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ さとう しょくぶつゆ でんぷん	748		
	きゅうり きゅうり	ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	くきわかめ	きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング	32.2		
	ワンタンスープ ソーダゼリー	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	しょうゆ チキンブイヨン コンソメの素 酒 塩		
(月)	玄米パン 牛乳 プレーンオムレツ	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		こめ パン げんまい	744		
	キャベツサラダ	卵 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ	28.9		
	ニョッキのクリーム煮	小麦 小麦 豚肉 大豆	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ニョッキ しょくぶつゆ なまクリーム	ベジャメルソース スープストック チキンブイヨン こしょう 塩		

「食育基本法」制定から20年

毎月6月は食育月間  
毎月19日は食育の日

健康な体づくりはよくかむことから!

食は生きる上での基本です

◆早寝・早起き・朝ごはんを、  
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなでお食卓を囲み、  
食事を楽しみましょう



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

