

令和7年度

11月分学校給食予定献立表

中学校

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		
4 (火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		756	藤枝中央小 学校の授業 作成献立で す。
	さばのカレー竜田揚げ	さば 大豆 小麦	さば	しょうが	でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ みりん カレーこ		
	もやしと小松菜のあえ物	ごま 大豆 小麦	のり	もやし こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ 酢 和風だし	27.1	
	春雨スープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ベーコン	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		
5 (水)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		794	
	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	しょうゆ 塩 酢		
	ビーフンソテー	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく	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	28.3	
	中華風コンソースープ	豚肉 卵 大豆 鶏肉 ごま 小麦	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープ 酒 塩		
6 (木)	うどん 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		761	藤枝市でと れた緑色の さつまいも を使った大 学芋です。
	肉うどんつゆ	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	はくさい にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	でんぷん さつまいも しょくぶつゆ ごま むらさきさつまいも さとう	しょうゆ かつおの素 みりん こんぶだし 塩		
	緑色大学いも	ごま 大豆 小麦				しょうゆ 酢	30.2	
	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				
7 (金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		767	収穫祭にち なんだ献立 です。
	いわしの梅煮	小麦 大豆	いわし かつおぶし	うめ	さとう みずあめ でんぷん	しょうゆ 梅酢		
	秋野菜の煮物	鶏肉 大豆 小麦	とりにく	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく しめじ さやいんげん	さといも さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし	30.2	
	大根のみそ汁	大豆 さば	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん こまつな		かつおの素		
10 (月)	ロールパン 牛乳	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう		パン		764	
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく	にんにく	パンこ 豚脂 こむぎこ しょくぶつゆ	しょうゆ 塩 こしょう		
	キャベツサラダ	大豆 小麦		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 クチャップ ハヤシルフ ソース 塩 ワイン デミグラスソース こしょう チリパウダー パプリカパウダー	34.8	
	チリコンカーン	豚肉 大豆 乳 小麦 牛肉	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	しょくぶつゆ			
11 (火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		781	藤枝中学校 のリクエス ト献立で す。
	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		
	ほうれん草サラダ	大豆 小麦 ごま		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩	34.0	
	豚汁	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	だいこん こんにゃく にんじん はねぎ		かつおの素		
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		602	鶏肉を使っ たすき焼き です。
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	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		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	26.0	
	とりにくのすきやき	鶏肉 大豆 小麦	とりにく やきどうふ	はくさい こんにゃく ねぶかねぎ にんじん えのきたけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 酒		
13 (木)	黒糖パン 牛乳	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう		パン こくとう		802	藤枝中央小 学校の授業 作成献立で す。
	ハンバーグオニオンソース	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう しょくぶつゆ でんぷん	塩 しょうゆ みりん		
	さつまいもサラダ (マヨネーズドレッシング)	ドレ (大豆)		きゅうり にんじん	さつまいも マヨネーズドレッシング		33.0	
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	チンゲンサイ たけのこ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ		チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
14 (金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		779	藤枝中学校 のリクエス ト献立で す。
	黒はんぺんの 藤枝茶揚げ	さば 小麦	くろはんぺん	ちゃ	こむぎこ しょくぶつゆ でんぷん			
	小松菜のアーモンドあえ	アーモンド 大豆 小麦		キャベツ こまつな	アーモンド さとう	しょうゆ	27.3	
	肉じゃが	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
17 (月)	マーガリンパン 牛乳	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう		パン マーガリン		758	旬の白菜を 使ったスー プです。
	トマトボークチャップ	豚肉 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ トマト缶 エリンギ ビーマン にんにく	でんぷん しょくぶつゆ さとう	クチャップ ソース 塩 スープストック こしょう		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ごま ドレ (ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	酒 みりん しょうゆ	31.7	
	白菜スープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ベーコン	たまねぎ はくさい 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		
18 (火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		762	白菜のうま 煮にはたく さんの野菜 を使ってい ます。
	ポークしゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぶたにく 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		
	もやしの中華あえ	ごま 大豆 小麦		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 一味とうがらし	29.8	
	白菜のうま煮	豚肉 大豆 小麦 ごま 鶏肉	ぶたにく なまあげ	はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ はねぎ しょうが	はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース 酒 スープストック 塩 こしょう		

○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		
(水)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		783	
	ハヤシシチュー	豚肉 小麦 大豆 乳 鶏肉	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース にんにく	じゃがいも しょうぶつゆ	ハヤシルウ ケチャップ ソース チキンブイオン 塩 こしょう		
	ブレンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ	塩 酢	25.9	
	野菜サラダ (和風ドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	わふうドレッシング			
(木)	中華めん 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		751	瀬戸谷中 学校のリク エスト献立 です。
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく わかめ	もやし にんじん チンゲンサイ とうもろこし メンマ		しょうゆラーメンの素 酒 塩 チキンブイオン		
	春巻き	豚肉 大豆 小麦	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	しょうぶつゆ こめこ さとう こむぎこ はるさめ でんぶ	しょうゆ 塩	29.4	
	小松菜としめじのレモン酢	大豆 小麦		こまつな しめじ レモン果汁		しょうゆ 和風だし 酒 みりん		
(金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		771	だしを味わ う和食の日 にちなんだ 献立です。
	竹輪の紅葉揚げ	小麦	ちくわ	にんじん パセリ	こむぎこ しょうぶつゆ でんぶ			
	金平ごぼう	豚肉 大豆 小麦 こま	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう ごんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごま ごまあぶら しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし	31.9	
	三つ葉のすまし汁	大豆 さば 小麦	とうふ かまぼこ	だいこん みつば ほししいたけ		しょうゆ かつおの素 塩		
(火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		740	藤枝中 学校のリク エスト献立 です。
	豚キムチ	豚肉 りんご 小麦 大豆 さば	ぶたにく	たまねぎ はくさいキムチ パプリカ	しょうぶつゆ	酒 しょうゆ		
	茎わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 こま)	くきわかめ	きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング		32.8	
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 こま	にくだんご	はくさい チンゲンサイ にんじん ほししいたけ		チキンブイオン しょうゆ 酒 ちゅうかスープ 塩 こしょう		
(水)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		756	
	豆腐ステーキ そぼろあんかけ	大豆 鶏肉 小麦	とうにゅう とり	ねぶかねぎ しょうが	でんぶ さとう しょうぶつゆ	しょうゆ		
	野菜のごまあえ	大豆 小麦 こま		キャベツ こまつな	さとう ごま	しょうゆ	29.0	
	いも団子汁	豚肉 大豆 さば	ぶたにく みそ あぶらあ げ	はくさい にんじん はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
(木)	ロールパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		767	
	白身魚のマリネ	大豆 小麦	たら	たまねぎ パプリカ	でんぶ しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 酢		
	野菜ソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	35.4	
	ニョッキのクリーム煮	鶏肉 小麦 乳 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう とり	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ニョッキ なまクリーム しょうぶつゆ	ベシャメルソース チキンブイオン 塩 コンソメの素 塩		
(金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		752	レバーには 鉄分が豊富 に含まれて います。
	若鶏とレバーの中華あえ	鶏肉 大豆 小麦 こま	とり	はねぎ にんにく しょうが	しょうぶつゆ でんぶ さとう ごまあぶら	酒 ソース しょうゆ		
	きゅうりと大根の ひたひた	大豆 小麦 こま	かつおぶし	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし	30.8	
	ワンタンスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	はくさい にんじん チンゲンサイ しょうが	ワンタンのかわ	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩		

< 藤芋プロジェクト >



藤枝市では、「藤芋プロジェクト」として、紫色【藤色】のじゃが芋やさつま芋を藤枝市の特産とする活動を進めています。7月には、紫色じゃが芋を使った「藤色ポテトサラダ」を給食で提供しましたが、今月は紫色さつま芋を使って「藤色大学芋」を提供します！

使用している紫色さつま芋は、「パープルスイートロード」という品種です。

ほくほくとした食感と甘さが特徴です！

紫色の芋には、「アントシアニン」がたくさん含まれています。

これによって、
・目の疲労予防や
・生活習慣病予防
などに効果が期待
されています！



青島小学校区
村松さんの畑より



会計年度職員を
募集しています！

給食センターで
働いてみませんか？

◇就業時間

8:00~12:00

◇勤務場所

藤枝市立北部学校給食センター
054-644-0252
または
藤枝市立西部学校給食センター
054-635-2575

◇仕事内容

調理補助（食材の洗浄、カット、
調理、調理後の器具等の洗浄等）

◇応募方法

希望する給食センターへ直接
ご連絡ください。