

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		
8/27 (水)	<p>全校欠食</p>							
28 (木)	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				763	
	鶏そぼろ	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酒		
	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり			30.3	
29 (金)	すまし汁	小麦 さば 大豆	とうふ かまぼこ	だいこん ほうれんそう にんじん えのきたけ		しょうゆ かつおの素 塩		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				794	
	ハンバーグ オニオンソース	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく トマト	しょくぶつゆ さとう でんぷん	塩 しょうゆ みりん		
9/1 (月)	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		30.8	
	パンフキンポタージュ	乳 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	なまクリーム しょくぶつゆ	チキンブイヨン こしょう パシャメルソース 塩 コンソメの素		
	背割りパン	小麦 乳			パン		758	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
2 (火)	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		
	きのこのスパゲッティ	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン	たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム	スパゲッティ しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	34.8	
	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 キャベツ チンゲンサイ ねぶかねぎ		チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう		
	ご飯				こめ		766	
3 (水)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく	にんにく	しょくぶつゆ パンこ こむぎこ 豚脂	しょうゆ 塩 こしょう		
	苜わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	くわかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	ナムルドレッシング		30.5	
	キムチ鍋スープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご さば	ぶたにく とうふ	はくさい ねぶかねぎ にんじん しめじ はくさいキムチ しょうが にんにく		チキンブイヨン しょうゆ キムチの素 和風だし 塩		
4 (木)	ご飯				こめ		809	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	竹輪の磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおりのり		こむぎこ しょくぶつゆ でんぷん			
	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 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 しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし	32.8	
5 (金)	みそ汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	だいこん こまつな にんじん しめじ		かつおの素		
	ソフトめん	小麦			めん			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				836	
	鶏肉とトマトのソース	鶏肉 大豆 乳 小麦 豚肉	とりにく みそ チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース	さとう しょくぶつゆ	ケチャップ ソース トマトピューレ こしょう ポタージュベース ハヤシルウ スープストック 塩		
6 (土)	コーンフライ	小麦 大豆		とうもろこし	しょくぶつゆ こむぎこ さとう パンこ	塩	30.3	
	ゆで野菜 (和風ドレッシング)			キャベツ きゅうり	わふうドレッシング			
	ご飯				こめ		788	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
7 (日)	ドライカレー	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ほしぶどう しょうが にんにく	こむぎこ しょくぶつゆ	オールスパイス ワイン 塩 カレー粉 しょうゆ ソース		
	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		25.6	
	キャベツとベーコンの スープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ベーコン	たまねぎ キャベツ ほうれんそう えのきたけ		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	ロールパン	小麦 乳			パン		752	
8 (月)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ツナオムレツ	卵 小麦 大豆	たまご ツナ かつお		しょくぶつゆ さとう でんぷん	酢 塩 しょうゆ		
	野菜ソテー	鶏肉 豚肉	プレスハム	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし にんじん	しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	32.7	
	きのこニョッキの クリーム煮	鶏肉 乳 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 マッシュルーム パセリ	ニョッキ しょくぶつゆ なまクリーム	パシャメルソース チキンブイヨン スープストック こしょう 塩		
9 (火)	ご飯				こめ		748	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ポーク焼売	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		
	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	30.7	
10 (水)	マーボーなす	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とうふ ぶたにく とりにく みそ	にんじん はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ スープストック 塩 トウバンジャン		
	ご飯				こめ		758	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	キャベツ入りつくね	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	しょくぶつゆ 豚脂 でんぷん さとう	塩 しょうゆ みりん		
10 (水)	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 えだまめ にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	酒 しょうゆ みりん	22.0	
	春雨スープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	プレスハム	チンゲンサイ にんじん 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		

○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			
11 (木)	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		743		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	白身魚のハーベキューソースかけ	小麦 大豆 りんご	すけそうたら	レモン果汁 にんにく	しょうぶつゆ さとう でんぷん	アップルソース しょうゆ			
	枝豆の塩ゆで	大豆		えだまめ		塩			
12 (金)	野菜と肉団子のスープ	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		チキンブイオン しょうゆ 酒 スープストック 塩 こしょう	34.6	敬老の日にちなんで長寿食の献立です。	
	フローズンヨーグルト	乳	ヨーグルト						
16 (火)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ	751		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	あじの南蛮漬け	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			
17 (水)	浅漬け	大豆 こま		キャベツ きゅうり たくあん	こま	塩	32.9		
	けんちん汁	大豆 鶏肉 こま さば 小麦	とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん こまつな にんじん	さといも こまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩			
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
18 (木)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう			めん	751		藤枝小学校のリクエスト献立です。
	豚肉のしょうが炒め	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ 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	酒 しょうゆ			
	ナムル	小麦 こま 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	こま こまあぶら	しょうゆ			
	さつまいものみそ汁	大豆 さば	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん はねぎ	さつまいも	かつおの素			
19 (金)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ	747		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	さばのみそ煮	大豆 さば	さば みそ		さとう でんぷん				
	小松菜としめじのレモン酢	小麦 大豆		こまつな しめじ レモン果汁		しょうゆ みりん 和風だし 酒			
22 (月)	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 にんじん	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩	38.2		
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン				
	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	しょうぶつゆ でんぷん さとう	クチャップ ソース 塩 スープストック こしょう			
24 (水)	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		31.6	岡部中学校の授業作成献立です。	
	野菜スープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	プレスハム	たまねぎ にんじん もやし はくさい ほうれんそう		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
25 (木)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				760		
	さんまの塩焼き		さんま		しょうぶつゆ	塩			
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩			
	豚汁	さば 大豆 豚肉	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ だいこん にんじん		かつおの素			
26 (金)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ	786	藤枝小学校のリクエスト献立です。	
	牛乳	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 チキンブイオン ソース アップルソース クチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう			
	大豆と煮干しの揚げ煮	小麦 大豆 こま	だいず かたくりわし		しょうぶつゆ でんぷん さとう こま	しょうゆ みりん			
29 (月)	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	28.0		
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
30 (火)	玄米パン	小麦 乳			パン げんまい		784		レバーには鉄分が多く含まれています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	若鶏とレバーのチリソースあえ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	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	クチャップ チリソース スープストック			
	ビーフソテー	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	プレスハム	キャベツ もやし ビーマン	ビーフ しょうぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう			
30 (火)	豚肉と葡萄の具だくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく わかめ	たけのこ だいこん ほうれんそう にんじん		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	37.0		
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	焼きししゃも		ししゃも		しょうぶつゆ				
29 (火)	もやしと小松菜のあえ物	こま 小麦 大豆	のり	もやし こまつな にんじん	さとう こま	しょうゆ 酢 和風だし	29.7		
	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 グリンピース	じゃがいも さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし			