

令和7年度

11月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立北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)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		610	旬の白菜を 使ったスー プです。	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	トマトポークチャップ	豚肉 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ トマト缶 エリンギ ピーマン にんにく	でんぷん しょうぶつゆ さとう	ケチャップ ソース 塩 スーフストック こしょう	26.9		
	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			
5 (水)	はくさいスープ	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	618	藤枝市でとれ た藤色の さつまいも を使った大 学芋です。	
	うどん	小麦			めん				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				25.3		
	にくうどんつゆ	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 しょうぶつゆ 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 しょうゆ 酢			
6 (木)	ふじいろだいがくいも	ごま 大豆 小麦					647	藤枝中学校 のリクエス ト献立で す。	
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん					
	ごはん				こめ		24.0		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
7 (金)	くろはんぺん	さば 小麦	くろはんぺん	ちゃ	こむぎこ しょうぶつゆ でんぷん		615	収穫祭にち なんだ献立 です。	
	ふしえだちやあげ								
	こまつな 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	25.1		
	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 にんじん グリーンピース	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			
10 (月)	ごはん				こめ		606	藤枝中央小 学校の授業 作成献立で す。	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	いわしのうめに	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	22.0		
	あきやさいのもの	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	さとういも さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし			
11 (火)	だいこんのみそしる	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	638		
	ごはん				こめ				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				22.0		
	さばのカレーたつたあげ	さば 大豆 小麦	さば	しょうが	でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ みりん カレーこ こしょう			
12 (水)	もやしとこまつなの あえもの	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	611	レバーには 鉄分が豊富 に含まれて います。	
	はるさめスープ	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			
	ごはん				こめ		640		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
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 チキンブイヨン 塩 こしょう	22.0			
ブレンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ	塩 酢				
13 (木)	やさしいサラダ (わふうドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	わふうドレッシング		611	レバーには 鉄分が豊富 に含まれて います。	
	ごはん				こめ				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				26.3		
	わかどりとしばーの ちゅうかあえ	鶏肉 大豆 小麦 ごま	とりにく とりレバー	はねぎ にんにく しょうが	しょうぶつゆ でんぷん さとう ごまあぶら	酒 ソース しょうゆ			
14 (金)	きゅうりとだいこんの ひたひた	大豆 小麦 ごま	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	640		
	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	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩			
	ロールパン	小麦 乳			パン		29.8		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
15 (土)	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 塩 こしょう	601	藤枝中学校 のリクエス ト献立で す。	
	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酢 ケチャップ ハヤシルウ 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			
	チリコンカン	豚肉 大豆 乳 小麦 牛肉	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		622		
	ごはん				こめ				
16 (日)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				601	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 しょうぶつゆ	塩 こしょう			
	ほうれんそうサラダ	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	26.6		
	とんじる	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			
17 (月)	ごはん				こめ		622		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	にくだんこの あますあんかけ	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 塩 酢	23.0		
	ビーフソテー	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	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			
18 (火)	ちゅうかふう コンスープ	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 ちゅうかスーフ 酒 塩	598	瀬戸谷中 学校のリク クエスト 献立で す。	
	ちゅうかめん	小麦			めん				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				24.4		
	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 チキンブイヨン			
はるまき	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 でんぷん	しょうゆ 塩	24.4			
	こまつなとしめじの レモンす	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		

○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		
19 (水)	ごはん				こめ		606	白菜のうま 煮にはたく さんの野菜 を使ってい ます。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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	24.3	
	もやしのちゅうかあえ	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		
はくさいのうまに	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			
20 (木)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		636	藤枝中央小 学校の授業 作成献立で す。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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 しょうゆ しょうゆ でんぷん	塩 しょうゆ みりん	26.9	
	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			
とりにくとやさいのスープ	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			
21 (金)	ごはん				こめ		613	だしを味わ う和食の日 にちなんだ 献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ちくわのもみじあげ	小麦	ちくわ	にんじん パセリ	こむぎこ しょうゆ でんぷん		25.6	
	きんぴらごぼう	豚肉 大豆 ごま 小麦	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 しょうゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
みつばのすましじる	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			
25 (火)	ごはん				こめ		592	藤枝中学校 のリクエスト 献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ぶたキムチ	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	しょうゆ	酒 しょうゆ	26.8	
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	くきわかめ	きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング			
はくさいとにくだんご のスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま	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		チキンブイヨン しょうゆ 酒 ちゅうかスープ 塩 こしょう			
26 (水)	ロールパン	小麦 乳			パン		611	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみずかなのマリネ	大豆 小麦	たら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょうゆ さとう	しょうゆ 酢	27.8	
	やさいソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ	しょうゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
ニョッキのクリームに	鶏肉 小麦 乳 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ニョッキ なまクリーム しょうゆ	ベシヤメルソース チキンブイヨン 塩 スープストック こしょう			
27 (木)	ごはん				こめ		604	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とうふステーキ そぼろあんかけ	大豆 鶏肉 小麦	とうふ とりにく	ねぶかねぎ しょうが	でんぷん さとう しょうゆ	しょうゆ	24.3	
	やさいのごまあえ	大豆 小麦 ごま		キャベツ こまつな	さとう ごま	しょうゆ		
いもだんごじる	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			
28 (金)	ごはん				こめ		602	鶏肉を使っ たすき焼き です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう しょうゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	26.0	
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
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 ごんにゃく ねぶかねぎ にんじん えのきたけ	さとう しょうゆ	しょうゆ みりん 酒			

< 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いも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、今月は紫色さつまいもを使って「藤色大学芋」を提供します！

使用している紫色さつまいもは、「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。