

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			
(木)	ごはん				こめ		606	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						
	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 でんぶん さとう	しょうゆ 梅酢			
	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			
	とんじり	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	25.8		
(金)	オレンジ	オレンジ		オレンジ			625	鰯(たら) にレモン ソースをか けた主菜 です。	
	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	しろみずかなの レモンソースがけ	小麦 大豆	スケソウダラ	レモン果汁	でんぶん しょうゆ さとう	しょうゆ			
	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	しょうゆ	コンソメの素 塩 こしょう			29.7
(水)	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 チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも しょうゆ	ベシメルソース チキンブイオン 塩 スープストック こしょう		607	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		しょうゆ	塩			
	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		
(木)	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	でんぶん	しょうゆ かつおの素 塩		588	
	ごはん				こめ				
	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 にら しょうが	しょうゆ さとう こむぎ	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 こまあぶら	しょうゆ 酢	18.9		
(金)	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 チキンブイオン しょうゆ 酒 塩 こしょう		613	
	ロールパン	小麦 乳			パン				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	オムレツ	卵	たまご		さとう でんぶん しょうゆ	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	29.5		
(月)	チリコンカン	小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉	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	しょうゆ	チリパウダー パプリカパウダー 塩 こしょう		601	
	ごはん				こめ				
	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 だいず		パンこ でんぶん こむぎ しょうゆ	塩			
	だいずのいそに	小麦 大豆	だいず 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	27.6		
(火)	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		603	ししゃも にはカル シウムが たくさん 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						
	やきししゃも		ししゃも		しょうゆ				
	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	24.4		
(水)	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 でんぶん しょうゆ	しょうゆ 和風だし		604	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	でんぶん	しょうゆ かつおの素 みりん 酒 塩			
	ちくわのふじえだちゃあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぶん しょうゆ		31.3		
(木)	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり			644		
	ごはん				こめ				
	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 しょうゆ	カレーパウダー チキンブイオン 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			
	だいずとにぼしのあげに	小麦 ごま 大豆	だいず かたくちいわし		でんぶん しょうゆ さとう ごま	しょうゆ みりん			25.2
(金)	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		584	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		でんぶん しょうゆ パンこ さとう	しょうゆ 酢 塩			
	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	たまねぎ					
(月)	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		22.3	614	焼肉丼の具 をご飯の上 にのせて食 べましょ う。
	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	でんぶん	チキンブイオン しょうゆ 酒 スープストック 塩			
	ごはん				こめ				
	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 しょうゆ でんぶん	しょうゆ 酒 みりん	28.8		
(月)	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		28.8	
	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			

○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				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 しょくぶつゆ 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			
(水)	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	624	とりそばろをご飯の上にのせて食べましょう。	
	ごはん				こめ		25.6		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	とりそばろ	小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご	えだめめ しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒			
(木)	あさづけ	ごま 大豆		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩	644	大洲小学校のリクエスト献立です。	
	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	24.1		
	ごはん				こめ		24.1		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
(金)	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 しょくぶつゆ でんぷん		636	旬のじゃがいもをたくさん使った献立です。	
	こまつなとしめじのレモンす	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	23.5		
	ぶたにくとだけのこのぐだくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	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	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
	ふじえだちゃだいふく	乳 大豆	乳	ちゃ					
(土)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		603		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				24.8		
	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 しょくぶつゆ	ケチャップ ソース ワイン 塩			
	いそベボテト		あおりのり		じゃがいも	塩 こしょう			
(日)	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	603		
	ごはん				こめ		24.8		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	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			
(月)	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	625	だけのこのご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。	
	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 だけのこ はねぎ ほししいだけ しょうが にんにく	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ スープストック トウバンジャン	25.5		
	ごはん				こめ		25.5		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
(火)	たけのこごはんのぐ	小麦 大豆		だけのこ にんじん こんにゃく グリンピース ほししいだけ	さとう	しょうゆ みりん 酒 和風だし	625	だけのこのご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。	
	あじのなんばんづけ	小麦 大豆	あじ	ねぶかねぎ	しょくぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ 酢 みりん 一味とうがらし	25.5		
	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			
	ソフトめん	小麦			めん				
(水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				657		
	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 しょくぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ハヤシルク 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 しょくぶつゆ	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				
(木)	ごはん				こめ		616		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				25.3		
	あつやきたまご	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			
	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			
(金)	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 だけのこ さやいんげん しょうが	しょくぶつゆ さとう	しょうゆ みりん 和風だし			
	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		591	ごぼうは食物繊維が豊富に含まれています。	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				21.4		
	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 しょくぶつゆ	塩			
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				
(土)	にくだんごどやさいのスープ	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 ほししいだけ 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			

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

