

令和7年度

6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		
2 (月)	ごはん				こめ		623	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんべん ふじえだちゃあげ	さば 小麦	くろはんべん	ちゃ	しょくぶつゆ こむぎこ でんぶん		27.6	
	ひじきのいために	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	しょうゆ みりん 和風だし		
かきたまじる	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	でんぶん	かつおの素 しょうゆ 塩			
3 (火)	ごはん				こめ		609	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しいたけどんのぐ	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	29.1	
	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		
みそしる	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			
4 (水)	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		604	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ	塩 酢	23.9	
	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酢		
ニョッキのクリームに	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 パセリ	ニョッキ しょくぶつゆ なまクリーム	ベシャメルソース スープストック チキンブイヨン こしょう 塩			
5 (木)	ごはん				こめ		611	
	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 さとう でんぶん	しょうゆ 塩	26.3	
	もやしのちゅうかあえ	小麦 大豆 ごま		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		
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 ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん しょくぶつゆ	しょうゆ スープストック トウバンジャン			
6 (金)	ロールパン	小麦 乳			パン		625	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみざかなのマリネ	小麦 大豆	すけそうだら	たまねぎ パプリカ	でんぶん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 酢	30.5	
	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	さとう ごま ごまドレッシング	しょうゆ 酒 みりん		
とりにくとだいすの トマトに	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 トマト缶 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	ケチャップ ソース こしょう スープストック ワイン 塩			
9 (月)	ごはん				こめ		601	
	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 でんぶん さとう しょくぶつゆ	塩 しょうゆ 酢	19.9	
	かふうあえ	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			
10 (火)	ごはん				こめ		600	
	ぎゅうにゅう	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 でんぶん	塩	22.4	
	あさづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
ちくぜんに	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			
11 (水)	ちゅうかめん	小麦			めん		597	高洲小学校 のリクエス ト献立で す。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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	25.8	
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	しょくぶつゆ こむぎこ でんぶん さとう	しょうゆ 塩		
ふじえだあえ ヨーグルト	乳	ヨーグルト	キャベツ きゅうり しそ		塩			
12 (木)	ごはん				こめ		660	
	ぎゅうにゅう	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	25.8	
	だいすとにほしのあげに	小麦 大豆 ごま	だいす かたくちいわし		しょくぶつゆ でんぶん さとう ごま	しょうゆ みりん		
ゆでやさい (あおじそドレッシング)			キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング			
13 (金)	ロールパン	小麦 乳			パン		652	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 小麦 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	26.9	
	きのこことやさいの 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 ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック		
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			
16 (月)	ごはん				こめ		614	かつおそぼろ はご飯に かけて食べ ましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおそぼろ	卵 小麦 大豆	かつおなまりぶし たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ でんぶん	しょうゆ 酒 塩	28.9	
	こまつなのアーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆		こまつな キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		
けんちんじる	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 ねぶたねぎ		かつおの素 しょうゆ 塩			

○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		614	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかどりとレバーの ちゅうかあえ	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	しょうぶつゆ 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		
	はるさめスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ふたにく	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	26.1	
(水)	ごはん				こめ		611	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ビビンバ	豚肉 小麦 大豆 ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	ふたにく	こまつな もやし ほししいたけ にんにく	さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン		
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)		くきわかめ	きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング			
	ワンタンスープ	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	27.3	
(木)	ソーダゼリー			レモン果汁	さとう		636	藤枝産のしいたけを使用しています。
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ひりゅうずの おろしだれかけ	大豆 小麦 乳 豚肉	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	しょうぶつゆ さとう パンこ でんぷん 豚脂	しょうゆ 塩 みりん		
	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	しょうゆ	24.4	
	しいたけのみそしる	豚肉 大豆 さば	ふたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう しいたけ		かつおの素		
(金)	ごはん				こめ		581	高洲小学校の リクエスト 献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハムチースフライ	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ふたにく とりにく チーズ	たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩		
	チンゲンサイのソテー	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	しょうぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素		
	とりにくとやさいの スープ	鶏肉 豚肉	とりにく	ただのこ 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	27.4		
	ミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう	塩		
(月)	ごはん				こめ		640	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ 酢		
	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				
	じゃがいものそばろに	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 しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 和風だし	25.5	
(火)	ごはん				こめ		642	高洲小学校の リクエスト 献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのたつたあげ	さば 小麦 大豆	さば		しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ みりん		
	きんぴらごぼう	豚肉 小麦 大豆 ごま	ふたにく あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごま しょうぶつゆ ごまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
	みつばのすましじる	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	27.3	
(水)	ソフトめん	小麦			めん		651	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	豚肉 大豆 乳 小麦 鶏肉	ふたにく 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 しょうぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ソース ポタージュベース ハヤシルウ スープストック 塩 こしょう		
	チキンナゲット	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく	にんにく	パンこ こむぎこ 豚脂 しょうぶつゆ	しょうゆ 塩		
	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		27.4	
(木)	ごはん				こめ		629	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	まっちゃん	さとう でんぷん	塩		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	えだまめのしおゆで	大豆		えだまめ		塩	25.2	
	いもだんごじる	豚肉 大豆 さば	ふたにく 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	じゃがいもだんご	かつおの素		
(金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		637	
	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 鶏肉 大豆	ふたにく	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	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	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	チンゲンサイのスープ	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			28.4	
(月)	ごはん				こめ		596	静岡産のか つおを使用 しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	小麦	かつお		しょうぶつゆ こむぎこ パンこ	塩 こしょう		
	もやしとこまつなの あえもの	ごま 小麦 大豆	のり	もやし こまつな	さとう ごま	しょうゆ 酢 和風だし		
	みだくさんじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん しめじ はねぎ	じゃがいも	かつおの素	26.7	

「食育基本法」制定から20年

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

食は生きる上での基本です

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけよう◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう

健康な体づくりはよくかむことから！

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

