

令和7年度

11月分学校給食予定献立表

中学校

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		
(火)	ご飯				こめ		794	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
	中華風コーンスープ	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 ちゅうかスープ 酒 塩	28.3	
(水)	ご飯				こめ		744	鶏肉を使っ たすき焼き です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼きたまご	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		
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
	鶏肉のすき焼き	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 えのきだけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 酒	30.6	
(木)	ご飯				こめ		767	収穫祭にち なんだ献立 です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
	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	30.2	
(金)	うどん	小麦			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。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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 ほししいだけ	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		
	藤色大学いも	ごま 大豆 小麦				しょうゆ 酢		
	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん			30.2	
(月)	ご飯				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。
	牛乳	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		
	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		
	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	29.8	
(火)	ご飯				こめ		752	レバーには 鉄分が豊富 に含まれて います。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	若鶏とレバーの中華あえ	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	しょくぶつゆ でんぷん 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 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		
	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	30.8	
(水)	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		802	藤枝中央小 学校の授業 作成献立 です。
	牛乳	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			
	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 ほししいだけ		チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう	33.0	
(木)	ご飯				こめ		779	藤枝中学校 のリクエス ト献立で す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
	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	27.3	
(金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		758	旬の白菜を 使ったスー プです。
	牛乳	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 しょくぶつゆ さとう	ケチャップ 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		
	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	31.7	
(月)	ご飯				こめ		781	藤枝中学校 のリクエス ト献立で す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
	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	34.0	
(火)	ご飯				こめ		783	
	牛乳	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 しょくぶつゆ	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		
	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		
	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		25.9	

○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)	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 チキンブイヨン		
	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 ほししいだけ	しょうぶつゆ こめこ さとう こむぎこ はるさめ でんぶん	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		
(木)	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 でんぶん			
	金平ごぼう	豚肉 大豆 こま 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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
	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 ほししいだけ		しょうゆ かつおの素 塩		
(金)	ロールパン 牛乳	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう		パン		764	藤枝中央小 学校の授業 作成献立で す。
	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		
	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			
(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	でんぶん しょうぶつゆ	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		
	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 ほししいだけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		
(水)	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 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			
	白菜と肉団子のスープ	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 ほししいだけ		チキンブイヨン しょうゆ 酒 ちゅうかスープ 塩 こしょう		
(木)	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 とりにく	ねぶかねぎ しょうが	でんぶん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ		
	野菜のごまあえ	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		
(金)	ロールパン 牛乳	小麦 乳 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	でんぶん 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 ベシャメルソース チキンブイヨン 塩 スープストック こしょう		
	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 しょうぶつゆ			

< 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！



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。

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

