

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)	ご飯				こめ		752	藤枝小学校の リクエスト 献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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	ごま ごまあぶら	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	31.9	
28 (木)	ご飯				こめ		749	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	焼きししゃも		ししゃも		しょうゆ			
	もやしと小松菜のあえ物	ごま 小麦 大豆	のり	もやし こまつな にんじん	さとう ごま	しょうゆ 酢 和風だし		
	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 しょうゆ	しょうゆ みりん 和風だし	29.7	
29 (金)	背割りパン	小麦 乳			パン		758	藤枝小学校の リクエスト 献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		しょうゆ 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 しょうゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
	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	34.8	
9/1 (月)	ご飯				こめ		809	藤枝小学校の リクエスト 献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	竹輪の磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ しょうゆ でんぷん			
	金平ごぼう	豚肉 小麦 大豆 こま	ぶたにく 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 ごまあぶら しょうゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
	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	32.8	
2 (火)	ご飯				こめ		748	夏が旬のな すを使った 献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ソーセージ	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 こま	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		
	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	なす たまねぎ たけのこ 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 しょうゆ	しょうゆ スーフストック 塩 トウバンジャン	30.7	
3 (水)	ソフトめん	小麦			めん		836	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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 しょうゆ	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		
	コーンフライ	小麦 大豆		とうもろこし	しょうゆ 小麦粉 さとう パンこ	塩		
	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		30.3	
4 (木)	ロールパン	小麦 乳			パン		752	
	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		しょうゆ 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	しょうゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
	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 しょうゆ なまクリーム	バジルソース チキンブイヨン スープストック こしょう 塩	32.7	
5 (金)	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	しょうゆ 豚脂 でんぷん さとう	塩 しょうゆ みりん		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 こま 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		
	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	22.0	
8 (月)	ご飯				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	しょうゆ さとう でんぷん	しょうゆ 酢 みりん 一味とうがらし		
	浅漬け	大豆 こま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
	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 ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩	32.9	
9 (火)	ご飯				こめ		783	敬老の日に ちなんだ長 寿食の献立 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		
	五目煮豆	小麦 大豆 鶏肉	だいず とりにく ちくわ こんぶ	にんじん ごぼう さやいんげん	さとう しょうゆ	しょうゆ 和風だし		
	実だくさん汁	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく にんじん しめじ はねぎ	さといも	かつおの素	33.3	
10 (水)	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 のりこ	すけそうたら	レモン果汁 にんにく	しょうゆ 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		
	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	チキンブイヨン しょうゆ 酒 スープストック 塩 こしょう	34.6		
	フロースンヨーグルト	乳	ヨーグルト					

○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 かにかくるみ 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		
(木)	ごはん 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		766	岡部中学校 のリクエスト 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	しょうぶつゆ パンこ こむぎこ 豚脂	しょうゆ 塩 こしょう		
	茸わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 こま)	くわかめ	きゅうり キャベツ とうもろこし 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	ナムルドレッシング		30.5	
(金)	ロールパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		794	かほちやを 使ってポ タージュ を作りました。
	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	しょうぶつゆ さとう でんぷん	塩 しょうゆ みりん		
	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	
(火)	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		かほちや たまねぎ にんじん パセリ	なまクリーム しょうぶつゆ	チキンブイオン こしょう パセリソース 塩 コンソメの素	
	ごはん 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		747	
	さばのみそ煮	大豆 さば	さば みそ		さとう でんぷん		38.2	
(水)	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		
	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		
	中華めん 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		751	
(水)	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	にんじん チンゲンサイ とうもろこし ねぶかねぎ メンマ		しょうゆラーメンの素 酒 チキンブイオン 塩		
	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 ほししいたけ	しょうぶつゆ こむぎこ さとう はるさめ でんぷん こめこ	しょうゆ 塩	28.1	
	もやし中華あえ	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		
(木)	ごはん 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		786	岡部中学校 の授業作成 献立です。
	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	カレールー 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		
	大豆と煮干しの揚げ煮	小麦 大豆 ごま	だいず かたくちいわし		しょうぶつゆ でんぷん さとう ごま	しょうゆ みりん	28.0	
(金)	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		
	ごはん 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		768	
	厚焼きたまご	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	27.4	
(月)	野菜のごま酢あえ	小麦 大豆 ごま		キャベツ きゅうり	さとう ごま	酢 しょうゆ 塩		
	関東煮	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 和風だし		
	ごはん 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		760	
(水)	さんまの塩焼き		さんま		しょうぶつゆ	塩	岡部中学校 の授業作成 献立です。	
	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		
	玄米パン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい			758
(水)	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	ケチャップ チリソース スーフストック	レバーには 鉄分が多く 含まれてい ます。	
	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	37.0	
	豚肉と筍の 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		
(木)	ごはん 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		763	鶏そぼろを ご飯にのせ て食べま しょう。
	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 しょうぶつゆ	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	
(金)	ずまし汁	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		
	マーガリンパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン マーガリン		788	
	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	ケチャップ ソース 塩 スーフストック こしょう	31.6	
(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			
	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		
	ごはん 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		788	
(火)	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 しょうぶつゆ	オールパイス ワイン 塩 カレー粉 しょうゆ ソース	ドライカ レーを ご飯に のせて食 べましょ う。	
	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		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
(火)	ごはん 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		784	藤枝小学校 のリクエスト 献立で す。
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうぶつゆ パンこ さとう でんぷん こめこ こむぎこ	塩		
	野菜のアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩	25.2	
ワンタンスープ	鶏肉 小麦 大豆 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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩			