








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)	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのフリッター	乳 小麦 大豆	ぎゅうにゅう わかさぎ		こめ しょくぶつゆ こむぎこ パンこ でんぷん		582	旬のじゃがいもをたくさん使った献立です。	
	そくせきづけ じゃがいものそぼろに	小麦 大豆 鶏肉 大豆 小麦	しおこんぶ とりにく なまあげ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ 塩 しょうゆ 和風だし	21.0		
	ごはん ぎゅうにゅう とうふステーキ みそだれかけ	乳 大豆 小麦 鶏肉	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく みそ		ねぶかねぎ しょうが でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ しょうゆ 塩	587		
(木)	きんぴらごぼう かきたまじる	豚肉 大豆 小麦 卵 小麦 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ たまご かまぼこ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう にんじん	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ みりん 一味とうがらし しょうゆ かつおの素 塩	25.2		
	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめこ あさづけ すましじる	乳 小麦 大豆 大豆	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし	梅肉 キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきだけ	みずあめ でんぷん さとう	しょうゆ 梅酢 塩 しょうゆ かつおの素 塩	614 22.7		
(水)	おちゃプリン マーガリンパン ぎゅうにゅう にくだんこのあますあんかけ	小麦 乳 乳 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ にんじん チンゲンサイ たけのこ にんじん ねぶかねぎ	パン マーガリン しょくぶつゆ パンこ でんぷん さとう		621	スパゲッティには3種類のきのこを使っています。	
	きのこスパゲッティ とりにくとやさいのスープ	小麦 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉			スパゲッティ しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう チキンブイオン コンソメの素 塩 こしょう	25.2		
	ごはん ぎゅうにゅう くろはんべんの ふじえだちやあげ	乳 さば 小麦	ぎゅうにゅう くろはんべん	ちや	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ				618
(木)	だいすのいそに けんちんじる	大豆 鶏肉 小麦 大豆 豚肉 ごま 小麦 さば	だいす とりにく ひじき とうふ ぶたにく あぶらあげ	にんじん こんにゃく さやいんげん にんじん だいこん ごぼう はねぎ ほししいたけ	さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ かつおの素 塩	27.0		
	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき ふじえだあえ みだくさんじる	乳 さば 小麦 大豆 鶏肉 大豆 さば	ぎゅうにゅう さば		キャベツ きゅうり しそ ごぼう こんにゃく にんじん しめじ はねぎ	こめ しょくぶつゆ	しょうゆ カレーこ みりん こしょう 塩 かつおの素	601 25.9	大洲小学校の授業で作成した献立です。
(月)	ごはん ぎゅうにゅう とりそぼろ もやしとこまつなの あえもの ぶたにくとだけこの ぐたくさんスープ オレンジ	乳 鶏肉 卵 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり ぶたにく	しょうが グリンピース もやし こまつな たけのこ たまねぎ ほうれんそう にんじん オレンジ	こめ しょくぶつゆ さとう さとう		637	とりそぼろをご飯の上にのせて食べましょう。	
	ごはん ぎゅうにゅう わかどりとレバーの チリソース やさいのごますあえ ワンタンスープ	乳 鶏肉 大豆 小麦 りんご 豚肉 ごま 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	こめ でんぷん しょくぶつゆ さとう さとう ごま ワンタンのかわ	ケチャップ チリソース スープストック 酢 しょうゆ 塩 チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩	624 26.0		
	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメンスープ はるまき ぎゅうりのひだひだ かたぬきチーズ	小麦 乳 豚肉 大豆 小麦 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 小麦 乳	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ ぶたにく かつおぶし チーズ	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ キャベツ にんじん たまねぎ しょうが きゅうり	めん しょくぶつゆ こむぎこ さとう みずあめ はるさめ でんぷん さとう ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 一味とうがらし	623 27.0		
(木)	ごはん ぎゅうにゅう だけのこごはんのぐ あつやきたまご とんじる	乳 小麦 大豆 卵 小麦 大豆 豚肉 大豆 さば	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー たまご ぶたにく とうふ みそ	だけのこ にんじん こんにゃく グリンピース ほししいたけ にんじん はねぎ しょうが	こめ さとう さとう しょくぶつゆ でんぷん じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 和風だし 酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩 かつおの素	607 24.7	だけのこご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。	
	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなの こうそうやき キャベツサラダ ニョッキのクリームに	乳 小麦 乳 小麦 大豆 乳 鶏肉 小麦 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう めばる	バジル にんにく キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ	こめ しょくぶつゆ さとう さとう しょくぶつゆ ニョッキ なまクリーム しょくぶつゆ		しょうゆ みりん 酒 和風だし しょうゆ 酢 ベジマールソース チキンブイオン スープストック 塩 こしょう	608 30.1	白身魚にはバジルソースをかけています。

○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。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご セラチン バナナ カシューナッツ ごま アーモンド

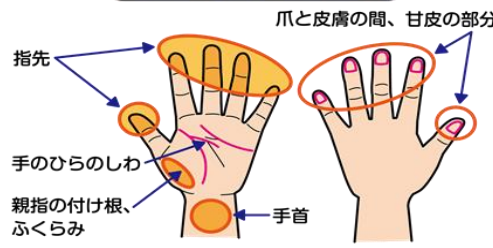
※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

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				
20 (月)	ごはん				こめ		636	大洲小学校の授業で作成した献立です。		
	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 パンこ こむぎこ	塩 こしょう				
	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				
みそしる	大豆 さば	とうふ みそ あぶらあげ		たまねぎ だいこん はねぎ		25.7				
ももゼリー	もも		もも果汁	さとう	かつおの素					
21 (火)	ごはん				こめ		608	大洲小学校の授業で作成した献立です。		
	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	でんぷん こむぎこ さとう	しょうゆ 塩				
	ナムル	ごま 小麦 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				
マーボーとうふ	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 だけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ スープストック トウバンジャン	26.4				
げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい						
22 (水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				597			
	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 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 スープストック 塩 こしょう				
	やさしいサラダ (イタリンドレッシング) チンゲンサイとくだんこのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	にくだんこ	キャベツ きゅうり	イタリアンドレッシング	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			29.9	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	でんぷん					
23 (木)	ごはん				こめ		615	ごぼろ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							
	チキンカツ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく		しょうぶつゆ パンこ さとう こむぎこ こめこ でんぷん	塩 しょうゆ				
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	ごま 小麦 大豆 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 しょうゆ みりん				
はるさめスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	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	20.9				
ロールパン	小麦 乳			パン						
24 (金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				602			
	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 しょうが	でんぷん さとう じゃがいも しょうぶつゆ	ケチャップ 塩 しょうゆ みりん				
	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					
	コーンスープ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん みずあめ	チキンブイヨン しょうゆ スープストック 塩 こしょう			26.0	
ごはん				こめ						
27 (月)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				656	青島北中学校のリンクエスト献立です。		
	ポークカレー	豚肉 乳 小麦 大豆 りんご 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	カレー粉 チキンブイヨン ソース ケチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう				
	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				
	くわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	くわかめ	キャベツ きゅうり	ナムルドレッシング					
28 (火)	ごはん				こめ		598			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう							
	ぶたにくのしょうがいため	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	しょうぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ 酒				
	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				
いもだんごじる	大豆 さば	あぶらあげ みそ	だいこん だけのこ にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゃがいも団子	かつおの素	26.0				
うどん	小麦			めん						
29 (水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				610			
	さんさいうどんのつゆ	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ねぶかねぎ わらび だけのこ しめじ なめこ ほししいたけ	でんぷん	しょうゆ かつおの素 みりん 酒 塩				
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおりの		こむぎこ しょうぶつゆ でんぷん					
	やさしいアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩				
30 (木)	ごはん				こめ		635	青島北中学校のリンクエスト献立です。		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう							
	やきぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょうぶつゆ こむぎこ さとう	しょうゆ 塩				
	もやしのちゅうかあえ	ごま 小麦 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 一味とうがらし				
はっほうさい	豚肉 えび ごま 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく えび	キャベツ たまねぎ だけのこ にんじん ほししいたけ しょうが	でんぷん しょうぶつゆ ごまあぶら さとう	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープ 塩 こしょう	25.0				
こめこパン	小麦 乳			パン こめこ						
31 (金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				606			
	コーンフライ	小麦 大豆		とうもろこし	しょうぶつゆ こむぎこ パンこ でんぷん さとう	塩				
	やさしいソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	もやし チンゲンサイ にんじん	しょうぶつゆ	塩 コンソメの素 こしょう				
	とりにくとだいすのトマトに	鶏肉 大豆 豚肉	とりにく だいす	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース	しょうぶつゆ さとう	ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう			24.5	



毎日の食事(給食)の前に、手を洗うことはできていますか？  
 水でぬらすだけでは、きれいになるところか、手についている細菌やウイルスを増やすことになってしまいます。  
 石鹸を使用し、手のひらや甲、指先や間、手首も洗います。洗い残しがない様に意識しましょう。そして、きれいなタオルやハンカチでふきましょう。  
 また、食事の前以外にも、外から家に入る時、トイレから出てきた時には必ず手を洗うように習慣づけるといいですね♪

洗い残しの多い部分



洗い残しが多い部分に注意して洗いましょう。給食センターでも、調理の前に入念に洗い、作業に入ります。

