

令和7年度

5月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立西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		616	
	牛乳	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	25.3	
	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		
	ぶたにくとこんにやくの しょうがに	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ	こんにやく たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん しょうが	しょうぶつゆ さとう	しょうゆ みりん 和風だし		
(金)	ごはん				こめ		603	ししゃもに はカルシウ ムがたくさ ん含まれて います。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきししゃも		ししゃも		しょうぶつゆ		24.4	
	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		
	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 でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ 和風だし		
(水)	ごはん				こめ		607	大洲小学校 のリクエス ト献立で す。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのしおやき	さば	さば		しょうぶつゆ	塩	25.0	
	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		
	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	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩		
(木)	ごはん				こめ		614	焼肉丼の具 をご飯の上 にのせて食 べましょ う。
	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 なんと	こんにやく たまねぎ ねぶかねぎ	さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん	28.8	
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
	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		
(金)	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		625	鰯(たら) にしモン ソースを かけた主菜 です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみざかなの レモンソースがけ	小麦 大豆	スケソウダラ	レモン果汁	でんぷん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ	29.7	
	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	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
	クリームシチュー	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも しょうぶつゆ	ベシャメルソース チキンフイヨン 塩 スープストック こしょう		
(月)	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 でんぷん さとう	しょうゆ 梅酢	25.8	
	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		
	とんじる	さば 大豆 豚肉	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こんにやく こぼう はねぎ		かつおの素		
	オレンジ	オレンジ		オレンジ				
(火)	ごはん				こめ		624	とりそぼろ をご飯の上 にのせて食 べましょ う。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりそぼろ	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	25.6	
	あさづけ	ごま 大豆		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
	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		
(水)	うどん	小麦			めん		604	竹輪のお茶 揚げには藤 枝産のお茶 を使用し ています。
	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 だけのこ なめこ	でんぷん	しょうゆ かつおの素 みりん 酒 塩	31.3	
	ちくわのふじえだちゃあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ			
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり				
(木)	ごはん				こめ		603	
	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	24.8	
	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		
	マーボーとうふ	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 しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ スープストック トウバンジャン		
(金)	ごはん				こめ		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					
	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 しょうぶつゆ	塩	21.4	
	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		
	にくだんごやさいの 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		チキンフイヨン しょうゆ 酒 スープストック 塩 こしょう		
(月)	ごはん				こめ		644	
	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 しょうぶつゆ	カレールー チキンフイヨン ソース アップルソース クチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう	25.2	
	だいずとにほしのあげに	小麦 ごま 大豆	だいず かたくりわし		でんぷん しょうぶつゆ さとう ごま	しょうゆ みりん		
	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		

○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				
20 (火)	ごはん				こめ		588			
	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	しょうぶつゆ さとう こむぎこ	しょうゆ 塩	18.9			
	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 ごまあぶら	しょうゆ 酢				
21 (水)	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 だけのこ		中華スープ チキンブイオン しょうゆ 酒 塩 こしょう	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	乳	ぎゅうにゅう	いちご レモン果汁	さとう		22.3			
	牛乳		ぶたにく とりにく	たまねぎ	でんぷん しょうぶつゆ パンこ さとう	しょうゆ 酢 塩				
22 (木)	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		644	大洲小学校 のリクエス ト献立で す。		
	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 ほししいだけ	でんぷん	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		24.1			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう							
23 (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 しょうぶつゆ でんぷん		613			
	こまつなとしめじのレモンす ぶたにくとだけのこの ぐだくさんスープ	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	こまつな しめじ レモン果汁 だけのこ だいこん ほうれんそう にんじん		しょうゆ みりん 和風だし 酒 チキンブイオン 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	さとう もちこ しょうしんこ いんげんまめ 水あめ		29.5			
	ロールパン	小麦 乳			パン					
26 (月)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				601			
	オムレツ	卵	たまご		さとう でんぷん しょうぶつゆ	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酢 ケチャップ ソース ハヤシルフ ワイン テミグラスソース チリパウダー パプリカパウダー 塩 こしょう	27.6			
	チリコンカーン	小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉	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					
27 (火)	ごはん				こめ		625	だけのこの ご飯の具を ご飯に混ぜ て食べましょ う。		
	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 だいすこ		パンこ でんぷん 小むぎこ しょうぶつゆ	塩	25.5			
	だいのすのいそに	小麦 大豆	だいす 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				
28 (水)	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 ほししいだけ	ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩	657			
	ごはん				こめ					
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				621		レバーは鉄 分が豊富に 含まれてい ます。	
	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 グリーンピース ほししいだけ	さとう	しょうゆ みりん 酒 和風だし				
29 (木)	あじのなんばんづけ	小麦 大豆	あじ	ねぶかねぎ	しょうぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ 酢 みりん 一味とうがらし	25.9			
	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				
	30 (金)	ソフトめん	小麦			めん		636	旬のじゃが いもをたく さん使った 献立です。	
		ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
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 しょうぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ハヤシルフ 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 しょうぶつゆ	塩 しょうゆ ポークエキス				
31 (土)	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		621	レバーは鉄 分が豊富に 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				25.9			
	とりにくとレバーの チリソース	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんこ	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	スープストック ケチャップ チリソース				
32 (日)	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	23.5			
	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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩				
	33 (月)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			636	旬のじゃが いもをたく さん使った 献立です。
		ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
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 しょうぶつゆ	ケチャップ ソース ワイン 塩	23.5			
いそべポテト			あおりの		じゃがいも	塩 こしょう				
34 (火)	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		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 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
などがおすすめです。
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。



食べる習慣ができたなら、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

