

令和7年度

11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		
4 (火)	ごはん				こめ		604	
	ぎゅうにゅう とうふステーキ そぼろあんかけ	乳 大豆 鶏肉 小麦	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく		でんぷん さとう しょうゆ	しょうゆ		
	やさいのごまあえ	大豆 小麦 ごま		キャベツ こまつな	さとう ごま	しょうゆ	24.3	
	いもだんごじる	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		
5 (水)	うどん	小麦			めん		618	藤枝市でとれた 藤色の さつまいも を使った大 学芋です。
	ぎゅうにゅう にくうどんつゆ	乳 豚肉 大豆 小麦 さば	ぎゅうにゅう 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 ほししいたけ	でんぷん さつまいも しょうゆ こま 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		
	ふじいろだいがくいも	ごま 大豆 小麦				しょうゆ 酢	25.3	
	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				
6 (木)	ごはん				こめ		622	
	ぎゅうにゅう にくだんご あまずあんかけ	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	パンこ でんぷん さとう しょうゆ	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 しょうゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう	23.0	
	ちゅうかふう コンスープ	豚肉 卵 大豆 鶏肉 こま 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		
7 (金)	ロールパン	小麦 乳			パン		640	
	ぎゅうにゅう チキンナゲット	乳 鶏肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく	パンこ 豚脂 こむぎこ しょうゆ	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	29.8	
	チリコンカーン	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	しょうゆ			
10 (月)	ごはん				こめ		592	藤枝中学校 のリクエスト 献立で す。
	ぎゅうにゅう ぶたキムチ	乳 豚肉 りんご 小麦 大豆 さば	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ はくさいキムチ パプリカ	しょうゆ	酒 しょうゆ		
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 こま)	くきわかめ	きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング		26.8	
	はくさいとにくだんご スープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 こま	にくだんご	はくさい チンゲンサイ にんじん ほししいたけ		チキンブイヨン しょうゆ 酒 ちゅうかスープ 塩 こしょう		
11 (火)	ごはん				こめ		611	レバーには 鉄分が豊富 に含まれて います。
	ぎゅうにゅう わかどりレバーの ちゅうかあえ	乳 鶏肉 大豆 小麦 こま	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー	はねぎ にんにく しょうが	しょうゆ でんぷん さとう こまあぶら	酒 ソース しょうゆ		
	きゅうりとだいこんの 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 こまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし	26.3	
	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		
12 (水)	ごはん				こめ		615	収穫祭にち なんだ献立 です。
	ぎゅうにゅう いわしのうめに	乳 小麦 大豆	ぎゅうにゅう 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		
	あきやさいののもの	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	さとう さとう しょうゆ	しょうゆ 酒 和風だし	25.1	
	だいこんのみそしる	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		
13 (木)	ロールパン	小麦 乳			パン		611	
	ぎゅうにゅう しろみさかなのマリネ	乳 大豆 小麦	ぎゅうにゅう たら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょうゆ さとう	しょうゆ 酢		
	やさいソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ	しょうゆ	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	27.8	
	ニョッキのクリームに	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 しょうゆ			
14 (金)	ごはん				こめ		638	
	ぎゅうにゅう ハヤシチュー	乳 豚肉 小麦 大豆 乳 鶏肉	ぎゅうにゅう 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 しょうゆ	塩 酢	22.0	
	やさいサラダ (わふうドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	わふうドレッシング			
17 (月)	ごはん				こめ		606	藤枝中央小 学校の授業 作成献立で す。
	ぎゅうにゅう さばのカレーたつたあげ	乳 さば 大豆 小麦	ぎゅうにゅう さば	しょうが	でんぷん しょうゆ	しょうゆ みりん カレーこ		
	もやしとこまつなの あえもの	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	22.0	
	はるさめスープ	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		
18 (火)	ごはん				こめ		613	だしを味わ う和食の日 にちなんだ 献立です。
	ぎゅうにゅう ちくわのもみじあげ	乳 小麦	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん パセリ	こむぎこ しょうゆ でんぷん			
	きんぴらごぼう	豚肉 大豆 こま 小麦	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	25.6	
	みつばのすましじる	大豆 さば 小麦	とうふ かまぼこ	だいこん みつば ほししいたけ		しょうゆ かつおの素 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		
19 (水)	ちゅうかめん	小麦			めん		598	瀬戸谷中 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 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	24.4	
	はるまき	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 こめこ さとう こむぎこ はるさめ でんぶ	しょうゆ 塩		
	こまつなとしめじの レモンす	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		
20 (木)	ごはん				こめ		602	鶏肉を使っ たすき焼き です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう しょうぶつゆ でんぶ	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	26.0	
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
	とりにくのすきやき	鶏肉 大豆 小麦	とりにく やきとうふ	はくさい こんにゃく ねぶかねぎ にんじん えのきたけ	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 酒		
21 (金)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		636	藤枝中央小 学校の授業 作成献立で す。
	ぎゅうにゅう	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 しょうぶつゆ でんぶ	塩 しょうゆ みりん	26.9	
	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			
	とりにくとやさいのスープ	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 ほししいたけ		チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
25 (火)	ごはん				こめ		647	藤枝中學校 のリクエス ト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんの ふじえだちやあげ	さば 小麦	くろはんぺん	ちや	こむぎこ しょうぶつゆ でんぶ		24.0	
	こまつなの 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		
	にくじゃが	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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
26 (水)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		610	旬の白菜を 使ったスー プです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	トマトボークチャップ	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	でんぶ しょうぶつゆ さとう	クチャップ ソース 塩 スープストック こしょう	26.9	
	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		
	はくさいスープ	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		
27 (木)	ごはん				こめ		601	藤枝中學校 のリクエス ト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩 こしょう	26.6	
	ほうれんそうサラダ	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		
	とんじる	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		
28 (金)	ごはん				こめ		606	白菜のうま 煮にはたく さんの野菜 を使ってい ます。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ボークしゅうまい	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 でんぶ さとう	しょうゆ 塩	24.3	
	もやしのちゅうかあえ	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		
	はくさいのうまに	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 でんぶ 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		

< 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！

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



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。