令和7年度 12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

	7011年度	12/.			しょう まった 働き		エネル	
曜日	献立名	アレルギー	体を作る食品 (赤色)	使 わ れ て い る 食 品 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	エネル ギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
1	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご	乳 外表 小麦	ぎゅうにゅう たまご		こめ さとう しょくぶつゆ でんぶん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	626	藤枝中学校 の授業作成
(月)	ごまあえ すきやき	小麦 ごま 大豆 小麦 大豆 豚肉	ぶたにく やきどうふ	キャベツ ほうれんそう 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 ごま さとう しょくぶつゆ	しょうゆ しょうゆ みりん 酒	25.4	献立です。
2	ごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうカレー	乳 小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリー にんにく	しょくぶつゆ	カレールウ ソース アップルソース ケチャップ チャツネ 塩 こしょう	653	藤枝中学校 の授業作成
(火)	(あおじそドレッシング)	小麦 大豆	だいす かたくちいわし わかめ くきわかめ こんぶ ふのり とさかのり	キャベツ きゅうり とうもろこし	でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ みりん 青じそドレッシング	24.9	献立です。
3	こくとうパン ぎゅうにゅう にくだんごの トマトソースかけ	小麦 乳 取 乳 豚肉 鶏肉 小麦	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ	パン こくとう パンこ でんぷん さとう しょくぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン 塩	629	かぶは冬が
(水)	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング) かぶいりポトフ	小麦 ドレ (大豆) 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ウインナー	きゅうり ブロッコリー とうもろこし たまねぎ かぶ キャベツ にんじん しめじ	マカロニマヨネーズドレッシング	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	25.5	す。
4	ごはん ぎゅうにゅう たらフライ	乳水麦	ぎゅうにゅう すけそうだら	だいこん にんじん とうもろこし	パンこ こむぎこ でんぶん しょくぶつゆ さとう しょくぶつゆ	塩 こしょう みりん しょうゆ 酒	618	*
(木)	カラフルあんかけだいこん ちゅうかスープ	小麦 大豆 鶏肉 小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 乳	とりにく ぶたにく チーズ	さやいんげん しょうが チンゲンサイ もやし たけのこ ほししいたけ	でんぶん	和風だし 塩 チキンブイヨン しょうゆ 酒 ちゅうかスープ 塩 こしょう	25.6	
5	ごはん ぎゅうにゅう とりそぼろ	乳 乳 水麦 卵 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう とりにく たまご	グリンピース しょうが	こめ さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒	628	鶏そぼろを ご飯にまぜ
(金)	ゆずかおりあえ つみれじる	小麦 大豆 小麦 さば 大豆	つみれ とうふ	もやし ほうれんそう にんじん ゆす にんじん だいこん こんにゃく	さとう	しょうゆ みりん しょうゆ かつおの素 塩	26.3	て食べま しょう。
8	ごはん ぎゅうにゅう さばのこうじやき	乳さば	ぎゅうにゅう	ねぶかねぎ しょうが	こうじ しょくぶつゆ	塩	603	青島北小学
(月)	ふじえだあえみだくさんじる	さば 大豆 豚肉	ぶたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり しそ	さといも	塩かつおの素	28.2	校のリクエ スト献立で す。
9	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう	CIVICA ICIONI CIA I IMAG	こめ ごま でんぶん		617	ししゃも
(火)	こまつなとしめじの レモンす	小麦 ごま 大豆 小麦 大豆	いしゃも ぶたにく さつまあげ	こまつな しめじ レモン果汁	しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん 酒 和風だし	23.9	は、カルシ ウムが豊富 な食材で す。
10	かんとうに ちゅうかめん ぎゅうにゅう	小麦 大豆 豚肉 小麦 乳 小麦 ごま	こんぶ ぎゅうにゅう	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	584	
(水)	とんこつラーメンスープ あげぎょうざ	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく なると わかめ	ねぶかねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん しょくぶつゆ	しょうゆ こしょう しょうゆ 塩 こしょう	26.6	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
11	もやしのちゅうかあえ ごはん ぎゅうにゅう	小麦ごま大豆	ぎゅうにゅう	もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら こめ	しょうゆ 酢 塩ー味とうがらし	593	000
(木)	いわしのみぞれに ひじきのいために	小麦 大豆 さば 小麦 大豆 豚肉	いわし ぶたにく あぶらあげ ひじき	だいこん	さとう でんぶん さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酢 さばエキス しょうゆ みりん 和風だし	25.5	
	かきたまじる マーガリンパン ぎゅうにゅう	小麦 卵 さば 大豆 小麦 乳 乳	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 パン マーガリン	しょうゆ かつおの素 塩		レバーに
	とりにくとレバーの カレーあえ やさいのアーモンドあえ	小麦 大豆 鶏肉	とりにく とりレバー	たまねぎ レモン果汁 キャベツ こまつな	でんぷん しょくぶつゆ さとう アーモンド	しょうゆ 酢 カレーこ塩	627	は、血液の もとになる 栄養が含ま れていま
(金)	チンゲンサイとベーコンの スープ ごはん ぎゅうにゅう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん だいこん ほししいたけ	でんぶん こめ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	27.9	ਭ .
15	チャプチェ	が表 大豆 豚肉 小麦 ごま 大豆	さい こく	たまねぎ にんじん ほししいたけにんにく	はるさめ さとう しょくぶつゆ ごま ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース みりん 酒 トウバンジャン しょうゆ	601	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
(月)	にくだんごとはくさいの スープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	25.9	

〇藤枝市では、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 バナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

12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

#E					י אבוווא ידי דע	73.73 1			
配 取工名	_		アレルギー		使われている食品	とおもな働き		たんぱく	
16 古色 うしょう 乳 かき 大豆 から しょうか から	曜日				体の調子を整える食品 (緑色)		調味料		ワンポイント
でゆきハンバーグ 加索		ごはん				こめ		626	
でゆきハンバーグ 加索		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					冬至を意識 した青島北 小学校のリ クエスト献 立です。
(火) のとことにんめ りださんであるとことにより かはちゃのみそしる 小麦 てま 大豆 かわあびし だいこん きゅうり さとう ごまあぶら しょうか 音 一成とうがらし カフライドチャン やさいけうダ イクリアンドレッシング 17 プライドチャン でものはけるダ イタリアンドレッシング 17 プライドチャン でものはけるダ イタリアンドレッシング 大豆 鶏肉 大豆 鶏肉 豚肉 アリスマスケーキ のクレスマスケーキ のり ボークしゅうまい 海肉 豚肉 たいす ベーコン 乳肉 豚肉 ランにゅう のの なまあげのちゅうかに のの なまあげのちゅうかに できるもったいう のの なまあげのちゅうかに できるもったいう のか をはあがたいう ではは できるもったいう のか なままがするがらいうかに できるもったいう のか なままがするがとこと できるもったいう のの なままがするがとこと できるもったいう のの なままがするがとこと できるもったいう のの なままがするがとこと できるもったいる できるもったいう のの なままがするがとこと できるもったいう のの なままがするがとこと できるもったいる できるもったいる できるもったいう のの なままがするがとこと できるもったいる できるもったいう のの なままがするがとこと できるもったいる できるとうでいる できるもったいる できるとうでいる できるとうでいる できるとうでいる できるとうでいる できるとうでいる できるとうでな できるとうでな できるとうでな できるとのでか できるとのでか できるとのでか できるとのでか できるとうでな できるとのでか できるとのでか できるとのできる できるとのでできる できるとのでできる できるとのでできる できるとのでできる できるとのでできる できるとのでできる できる。 できるでできる できるでできる できる。 できるでできる できるでできる できるとのでできる。 できるでできる できるでできる できるでできる できるでできる できるでできる できるできる できるでできる できる		てりやきハンバーグ		とりにく ぶたにく	たまねぎ				
かぼちゃのみそしる さば 大豆 とうふ あぶらあげ みそ たまなき にんじん であない かつあの素 17 打がまい 小麦 乳 きゅうにゅう 乳 きゅうにゅう 乳 きゅうにゅう 乳 カライドチャン 大豆 鶏肉 から たらして ヤケリアンドレッシング 上いす ベーコン たまなき トマベツ きゅうり とうもろこし イタリアンドレッシング ケクリアンドレッシング 大豆 鶏肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉		- , - ,	小麦 ごま 大豆	かつおぶし	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら			
17 ラライドチャン 大豆 鶏肉 きゅうにゅう トャベツ きゅうり とうもろこし イタリアンドレッシング イタリアンドレッシング イタリアンドレッシング トャベツ きゅうり とうもろこし イタリアンドレッシング イクリフマスケーキ 明 乳 小麦 大豆 乳製品 たまご たまご トラレッラにゅう 小麦 大豆 乳肉 豚肉 小麦 大豆 卵のり 木・イン トラレッドレッシング 小麦 大豆 のり 木・イン トラレッシーグ トラレッシーグ イスターソース こしょう イスタース イスタース		かぼちゃのみそしる	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ			かつおの素		
17 フライドチキン 大豆 鶏肉 とりにく キャベツ きゅうり とうもろこし イタリアンドレッシング イタリアンドレッシング キャベツ きゅうり とうもろこし イタリアンドレッシング オャンブイョン 塩 カンプスマスケーキ 卵 乳 小麦 大豆 乳製品 たまご でしょく ぶつゆ コンプスの素 こしょう カンプスマスケーキ 卵 乳 小麦 大豆 乳製品 たまご ではん ではん ではん である ではん である である ではん である で						パン げんまい		ク に 献	クリスマス にちなんだ 献立です。
フライドチキソ 大豆 鶏肉 どのにく キャベツ きゅうり とうもろこし イタリアンドレッシング イタリアンドレッシング キャベツ きゅうり とうもろこし イタリアンドレッシング イタリアンドレッシング イタリアンドレッシング オャベツ きゅうり とうもろこし イタリアンドレッシング イタリアンドレッシング 大豆 鶏肉 豚肉 だいす ベーコン たまねぎ たいにく バセリ さとう こむぎこ みずあめ コンリンの素 こしょう ココアバウダー こむ ではん ではん ではん ではん ではん ではら ではん ではん ではん ではら でもの ではら ではら ではら ではら ではら ではら ではら でもの ではら でもの ではら ではら でもの ではら ではら でもの									
(水) (水			大豆 鶏肉	とりにく		でんぶん さとう しょくぶつゆ	塩 こしょう		
(水) ミネストローネ 別報の 豚肉の 豚肉の 豚肉の 豚肉の 豚肉の 豚肉の 豚肉の 豚肉の 豚肉の 豚肉					キャベツ きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング			
18 おようにゅう 19 おゅうにゅう 19 おゅうにゅう 10 10 10 10 10 10 10 1	(水)	ミネストローネ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	だいず ベーコン	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー にんにく パセリ				
18 ぎゅうにゅう 乳 ぎゅうにゅう 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 かったいっ かったいっか かったいっかい かったいっか かったいっか かったいっか かったいっか かったいっか かったいっか かったいっか カったいっという ではいこか にかいこか にかいこか にかいこか かったいったい かったいったいったい かったいったい かったいったいったい かったいったい かったい かったいったい かったいったい かったいったい かったいったい かったいったい かったいったい かったい かったいったい かったい かった		クリスマスケーキ	卵 乳 小麦 大豆	乳製品 たまご		チョコレート しょくぶつゆ	ココアパウダー		
ボークしゅうまい 小麦 水豆 小麦 水豆 小麦 大豆 かり ちゃし こまつな さとう しょうゆ 酢 和風だし しょうゆ 酢 和風だし しょうゆ すれてあった。 大豆 類肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 下している であった。 しょうゆ コンリメの素 オイスターソース こしょう でんじん だけのこ こめ しょくぶつゆ しょうゆ コンリメの素 オイスターソース こしょう でんじん であったゅう であったゅう であったゅう であったゅう であったゅう であったゅう であった。		ごはん				こめ			
ボークしゅうまい 小麦 水豆 小麦 水豆 小麦 大豆 かり ちゃし こまつな さとう しょうゆ 酢 和風だし しょうゆ 酢 和風だし しょうゆ すれてあった。 大豆 類肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 下している であった。 しょうゆ コンリメの素 オイスターソース こしょう でんじん だけのこ こめ しょくぶつゆ しょうゆ コンリメの素 オイスターソース こしょう でんじん であったゅう であったゅう であったゅう であったゅう であったゅう であったゅう であった。	18	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
(木) あえもの なまあげのちゅうかに か麦 大豆 鶏肉 豚肉 なまあげ ぶたにく まきペツ にんじん だけのこ 鶏肉 豚肉 なまあげ ぶたにく きょうこし ほしいいたけ にんにく さとう でんぶん しょうゆ コンソメの素 オイスターソース こしょう でんぶん じょくぶつゆ こむ こむきこ でんぶん しょくぶつゆ こむきこ でんぶん しょくぶつゆ 小麦 さば くろはんべん あおのり こむきこ でんぶん しょくぶつゆ ここできこ でんぶん しょくぶつゆ ではらうサラダ (ごまドレッシング) 小麦 ごま 大豆 ドレ (ごま) こほう きゅうり にんじん さとう ごま こまドレッシング かっぱいじる 小麦 さば 大豆 鶏肉 とりにく なまあげ だいこん にんじん ねぶかねぎ さといも でんぶん 塩 カカカの素 しょうゆ 酒 まれています。 222 全 校 欠 食				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		
ではん ではん ではん ではん ではん ではらん でもからん ではらん でもがらん ではらん でもがらん ではらから でもがらん ではらから ではらん ではらから ではらから ではらから ではらから ではらから ではらから ではらから ではらがら ではらから ではいこん ではらから ではいこん ではらから ではらがら ではらがらがら ではらがら ではらがら ではらがら ではらがら ではらがら ではらがら ではらがら では				のり	もやし こまつな	さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
19 ぎゅうにゅう 乳 ぎゅうにゅう 622 ごぼうにゅう 622 ごぼうにゅうにゅうでんぶん しょくぶつゆ しょくぶつゆ しょくぶつゆ しょくぶつゆ しょくぶつゆ しょくぶつゆ しょくぶつゆ しょくぶつゆ しょうが は たっぷん こまドレッシング できまってんぶん しょうが みりん こぼう きゅうり にんじん ねぶかねぎ さといも でんぶん 塩 かつおの素 しょうゆ 酒 まれています。 21.8 さといも でんぶん 塩 かつおの素 しょうゆ 酒 塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		なまあげのちゅうかに	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	なまあげ ぶたにく	キャベツ にんじん たけのこ とうもろこし ほししいたけ にんにく				
19						こめ			
Calda Ca	19	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				622	ごぼうには 食物繊維が たっぷり含 まれていま す。
(金) 「はつサラグタ (ごまトレッシング) (ごまトレッシング) (ごまトレッシング) (ごまトレッシング) (ごまトレッシング) (ごまトレッシング) (ごまトレッシング) (ごまトレッシング) (ごまトレッシング) (ボラ きば 大豆 鶏肉) とりにく なまあげ (だいこん にんじん ねぶかねぎ さといも でんぶん 塩 かつおの素 しょうゆ 酒 (塩) (しょうが) (しょうが) (なっとり)				くろはんぺん あおのり					
Ten Con Con Con Con Con Con Con Con Con Co					ごぼう きゅうり にんじん		酒 しょうゆ みりん		
全校欠食	(stz)	のっぺいじる		とりにく なまあげ		さといも でんぷん	かつおの素 しょうゆ 酒塩		
全校欠食	00								
	22					^			
	(-)			全	校 欠	肖		+	
	(月)			1		1			

寒さに負けず、冬を流気に過ごそう!

いよいよる本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。 襲いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪を引きにくい丈夫な体をつくりましょう。



丈夫な体をつくる











強い抗酸化作用で体を守る







有機米の提供

