

令和7年度

6月分学校給食予定献立表

中学校

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		
(月)	2 ご飯 牛乳 飛竜頭のおろしだれかけ おひたし しいたけのみそ汁	乳 大豆 小麦 乳 豚肉 小麦 大豆 豚肉 大豆 さば	ぎゅうにゅう たら ひじき とうにゅう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが キャベツ ほうれんそう たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ しょうぶつゆ さとう パンこ でんぶん 豚脂 さとう しょうゆ	しょうゆ 塩 みりん しょうゆ かつおの素	755 28.0	藤枝産のしいたけを使用しています。
	3 ご飯 牛乳 キーマカレー 大豆と煮干しの揚げ煮 ゆで野菜 (青じそドレッシング)	乳 豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆 りんご 小麦 大豆 ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ だいず かたくりわし	たまねぎ にんじん セロリー にんにく キャベツ きゅうり	こめ しょうぶつゆ しょうぶつゆ でんぶん さとう ごま	カレールウ ソース 塩 チャツネ ケチャップ アップルソース こしょう しょうゆ みりん あおじそドレッシング	816 30.1	
	4 ご飯 牛乳 ボークしゅうまい もやしの中華あえ マーボー豆腐	乳 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 ごま 大豆 豚肉 小麦 鶏肉 小麦	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たら とうふ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ こむぎこ さとう でんぶん さとう ごまあぶら さとう でんぶん しょうぶつゆ	しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし しょうゆ スープストック トウバンジャン	770 32.5	
	5 玄米パン 牛乳 ブレンオムレツ キャベツサラダ ニョッキのクリーム煮	小麦 乳 乳 卵 大豆 小麦 大豆 鶏肉 乳 小麦 豚肉 大豆	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぎゅうにゅう		パン げんまい さとう しょうぶつゆ さとう しょうぶつゆ ニョッキ しょうぶつゆ なまクリーム	塩 酢 しょうゆ 酢 ベジメメルソース スープストック チキンブイヨン こしょう 塩	744 28.9	
(金)	6 ご飯 牛乳 若鶏とレバーの中華あえ きゅうりのひたひた 春雨スープ	乳 鶏肉 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆 ごま 豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー かつおぶし ぶたにく	はねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん チンゲンサイ しょうが ほししいたけ	こめ しょうぶつゆ でんぶん さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	酒 しょうゆ ソース しょうゆ 酢 一味とうがらし しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう	762 30.7	
	9 ロールパン 牛乳 ハンバーグ きのこ野菜のスパゲッティ コーンポタージュ	小麦 乳 乳 鶏肉 豚肉 大豆 豚肉 小麦 鶏肉 乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう		パン しょうぶつゆ さとう たまねぎ にんにく しょうが しょうぶつゆ さとう たまねぎ エリンギ キャベツ しめじ スパゲッティ しょうぶつゆ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	塩 しょうゆ ケチャップ ソース ワイン コンソメの素 塩 こしょう ベジメメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック	813 33.2	
	10 ご飯 牛乳 ししゃもフリッター 浅漬け 筑前煮	乳 小麦 大豆 大豆 ごま 鶏肉 大豆 小麦	ぎゅうにゅう ししゃも キャベツ きゅうり たくあん とりにく ちくわ		こめ しょうぶつゆ こむぎこ でんぶん ごま しょうぶつゆ さとう	塩 塩 しょうゆ みりん 和風だし	790 28.6	よくかんで食べましょう。 
	11 ご飯 牛乳 かつおフライ もやしと小松菜のあえもの 実だくさん汁	乳 小麦 ごま 小麦 大豆 鶏肉 大豆 さば	ぎゅうにゅう かつお のり とりにく とうふ みそ		こめ しょうぶつゆ こむぎこ パンこ さとう ごま じゃがいも	塩 こしょう しょうゆ 酢 和風だし かつおの素	770 33.9	静岡産のかつおを使用しています。
(木)	12 中華めん 牛乳 しょうゆラーメンスープ ぎょうざ 藤枝あえ ヨーグルト	小麦 乳 乳 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 乳	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ぶたにく とりにく ヨーグルト	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ とうもろこし キャベツ たまねぎ にら しょうが キャベツ きゅうり しそ	めん しょうゆラーメンの素 酒 チキンブイヨン 塩 しょうぶつゆ こむぎこ でんぶん さとう 塩	752 31.1	高洲小学校のリクエスト献立です。	
	13 ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 金平ごぼう 三つ葉のすまし汁	乳 さば 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 さば	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ かまぼこ		こめ しょうぶつゆ でんぶん さとう ごま しょうぶつゆ ごまあぶら たまねぎ にんじん みつば ほししいたけ	しょうゆ みりん しょうゆ みりん 一味とうがらし かつおの素 しょうゆ 塩	801 32.4	高洲小学校のリクエスト献立です。
	16 ご飯 牛乳 かつおそぼろ 小松菜のアーモンドあえ けんちん汁	乳 卵 小麦 大豆 アーモンド 小麦 大豆 大豆 鶏肉 さば 小麦	ぎゅうにゅう かつおなまりぶし たまご  とうふ とりにく あぶらあげ	グリーンピース しょうが ごまつな キャベツ だいこん しめじ にんじん ねぶたねぎ	こめ さとう しょうぶつゆ でんぶん アーモンド さとう	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ かつおの素 しょうゆ 塩	759 34.3	かつおそぼろはご飯にかけて食べましょう。

○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			
17 (火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		800		
	いわしの生姜煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ 酢			
	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん			30.7		
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 大豆 小麦	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 和風だし			
18 (水)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		753		
	しいたけ丼の具	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ ほししいたけ	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし			
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま	しょうゆ	34.6		
	みそ汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく なまあげ みそ	たまねぎ だいこん ごぼう はねぎ		かつおの素			
19 (木)	黒糖パン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン こくとう		757	高洲小学校 のリクエスト 献立です。	
	ハムチーズフライ	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩			
	チンゲン菜のソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょうぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素	33.6		
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	だけのこ にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ ほししいたけ		チキンブイオン 塩 コンソメの素 こしょう			
20 (金)	ミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう	塩	755		
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
	黒はんぺんの 藤枝茶揚げ	さば 小麦	くろはんぺん	ちゃ	しょうぶつゆ こむぎこ でんぷん				32.0
	ひじきの炒め煮	大豆 豚肉 小麦	だいず ぶたにく ひじき あぶらあげ	にんじん さやいんげん	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし			
23 (月)	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	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩	778		
	ロールパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン				
	白身魚のマリネ	小麦 大豆	すけそうだら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 酢			38.1
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 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	しょうゆ 酒 みりん			
24 (火)	鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉 大豆 乳 豚肉	とりにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 グリーンピース	じゃがいも なまクリーム しょうぶつゆ さとう	ケチャップ ソース こしょう スープストック ワイン 塩	769		
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
	肉団子の甘酢あんかけ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう しょうぶつゆ	塩 しょうゆ 酢			
	華風あえ	大豆 小麦 ごま		もやし ほうれんそう にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢			
25 (水)	わかめスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	プレスハム わかめ	キャベツ にんじん だけのこ はねぎ		チキンブイオン しょうゆ 塩 スープストック こしょう	748		
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
	ピビンバ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	こまつな もやし ほししいたけ にんにく	さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン			
	きゅうり (ナムルドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	きゅうり	きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング				
26 (木)	ワンタンスープ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	しょうゆ チキンブイオン コンソメの素 酒 塩	32.2		
	ソーダゼリー			レモン果汁	さとう				
	ソフトめん 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん				
	ミートソース	豚肉 大豆 乳 小麦 鶏肉	ぶたにく チーズ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	さとう しょうぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ソース ポタージュベース パプリカ スープストック 塩 こしょう			
27 (金)	チキンナゲット	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく	にんにく	パンこ こむぎこ 豚脂 しょうぶつゆ	しょうゆ 塩	782		
	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				
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
	おかかふりかけ		かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぷん	塩			
30 (月)	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	779	高洲小学校 のリクエスト 献立です。	
	枝豆の塩ゆで	大豆		えだまめ		塩			
	いも団子汁	豚肉 大豆 さば	ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素	29.9		
	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				792
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 スープストック こしょう				
30 (月)	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		33.7		
	チンゲン菜のスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく	キャベツ チンゲンサイ だいこん		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			

「食育基本法」制定から20年

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

食は生きる上での基本です

◆早寝・早起き・朝ごはん、
規則正しい生活リズムを身につけよう◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう

健康な体づくりはよくかむことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

