

令和7年度

7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		
(火)	ご飯				こめ		748	夏が旬の「なす」は水分を多く含んでいます。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじ漬け	さば	さば		こうじ しょうぶつゆ	塩		
	ひじきの炒め煮	小麦 大豆	だいず ちくわ あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん 和風だし		
(水)	けんちん汁	鶏肉 小麦 大豆 さば	とうふ とりにく	こまつな だいこん しめじ		しょうゆ 塩 かつおの素	36.8	
	ご飯				こめ		745	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	でんぶん さとう こむぎこ	しょうゆ 塩		
もやしの中華あえ	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			
(木)	マーボーなす	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	とうふ ぶたにく みそ	なす 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 でんぶん しょうぶつゆ	しょうゆ スープストック 塩 トウバンジャン	29.2	
	中華めん	小麦			めん		759	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	塩ラーメンスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なんと わかめ	チンゲンサイ もやし にんじん メンマ とうもろこし		塩ラーメンスープの素 チキンブイオン 酒		
春巻き	豚肉 小麦 大豆	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 こむぎこ さとう はるさめ でんぶん こめこ	しょうゆ 塩			
(金)	ゆで野菜 (ごまドレッシング)	ドレ (ごま)		キャベツ きゅうり にんじん	ごまドレッシング		26.8	
	ご飯				こめ		798	七夕にちなんだ献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	鶏そぼろ	鶏肉 卵 小麦 大豆	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		
わかめの酢の物	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			
(月)	七タ汁	小麦 大豆 さば	なんと	ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ		しょうゆ 塩 かつおの素	29.3	
	七タゼリー	大豆	とうにゅう かんてん	レモン果汁 メロン果汁	水あめ さとう		815	レバーには鉄分が多く含まれています。
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
若鶏とレバーのマリネ	鶏肉 小麦 大豆	とりにく とりレバー	たまねぎ レモン果汁	でんぶん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 酢 カレーこ			
(火)	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	31.0	
	春雨スープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	プレスハム	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		
	ご飯				こめ		747	みそ汁には夏が旬の「冬瓜」を使いました。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
いわしの梅煮	小麦 大豆	いわし かつおぶし	うめ	水あめ でんぶん さとう	しょうゆ うめ酢			
にらともやしのあえ物	小麦 大豆 ごま		もやし にら にんじん	ごま さとう	しょうゆ 酢 和風だし			
(水)	冬瓜のみそ汁	鶏肉 大豆 さば	とうふ とりにく みそ	とうがん こんにゃく ごぼう にんじん はねぎ		かつおの素	31.2	
	ご飯				こめ		768	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	夏野菜カレー	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉 りんご	ぶたにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん トマト缶 セロリー えだまめ にんにく	しょうぶつゆ	カレールー チキンブイオン ソース クチャップ チャツネ アップルソース こしょう		
煮たまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 酢			
(木)	野菜のアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩	28.7	
	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		810	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ しょうぶつゆ	塩		
野菜ソテー	鶏肉 豚肉		キャベツ もやし にんじん	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう ベシャメルソース 塩 こしょう チキンブイオン スープストック			
(金)	コーンポタージュ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	なまクリーム しょうぶつゆ		27.6	
	ご飯				こめ		756	焼肉丼の具をご飯にのせて食べましょう。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	焼肉丼の具	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なんと	こんにゃく たまねぎ	さとう しょうぶつゆ でんぶん	しょうゆ 酒 みりん		
即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん					
(月)	いも団子汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく あぶらあげ みそ	こまつな にんじん しめじ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素	34.3	
	ロールパン	小麦 乳			パン		798	大洲中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグオニオンソース	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト しょうが にんにく	さとう でんぶん しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 塩		
緑色ポテトサラダ (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				
(火)	ミネストローネ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	だいず ベーコン	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー パセリ	マカロニ	チキンブイオン 塩 コンソメの素 こしょう	33.9	
	ご飯				こめ		758	チンジャオロースには夏が旬の「ピーマン」を使いました。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	チンジャオロース	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ だけのこ ピーマン	でんぶん さとう しょうぶつゆ	オイスターソース しょうゆ 酒 スープストック		
華風あえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま こまあぶら	しょうゆ 酢			
(水)	ワンタンスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩	33.3	

○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		
(水)	ご飯				こめ		765	大洲中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	あじフライ	小麦	あじ		パンこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	きゅうりのひたひた	ごま 小麦 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	28.9	
	かぼちゃのみそ汁	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ		かつおの素		
(木)	ソフトめん	小麦			めん		801	大洲中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ビーンズソース	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく だいす チーズ みそ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	さとう しょうぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ソース ポターージュース ワイン ハヤシルフ スープストック 塩 こしょう		
	ブレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ	塩 酢	30.5	
	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			
(金)	ご飯				こめ		755	大洲中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	竹輪の藤枝茶揚げ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ しょうぶつゆ でんぶん		31.5	
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ こまつな	さとう	しょうゆ		
	三つ葉のすまし汁	小麦 大豆 さば	とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん みつば ほししいたけ		しょうゆ 塩 かつおの素		
ミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう	塩			

今月は藤枝産の紫じゃがいも（シャドークイーン）を使った「藤色ポテトサラダ」が登場します。
お楽しみに！！

紫じゃがいもの紫色はなすやブルーベリー、赤ワインなどと同じアントシアニンという色素によるものです。
調理の際、ゆでるよりは、蒸したり揚げたりの方が色が鮮やかに仕上がります。



じゃがいもの品種によって違う色の花が咲きます。シャドークイーンの花は白です！



とれたての紫じゃがいもはこんな感じです！

「作ってみよう！「藤色ポテトサラダ」」

材料（4人分）

- ・じゃがいも 200g（小2個）
- ・紫じゃがいも 50g（1/2個）
- ・きゅうり 30g（1/3本）
- ・にんじん 20g（2cm位）
- ・マヨネーズ 20g（大さじ2弱）
- ・塩（きゅうり用） 少々



作り方

- ①2種類のじゃがいもは一口大に切り、水にさらす。
- ②きゅうりは薄めの輪切り、にんじんは薄めのいちょう切りにする。
- ③じゃがいもはゆでるか蒸して冷ます。にんじんはゆでて冷ます。
きゅうりは塩もみをして水分を絞る。
- ④③の野菜とマヨネーズを和える。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

