

令和7年度

11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 牛乳 黒はんぺんの 藤枝茶揚げ	乳 さば 小麦	ぎゅうにゅう くろはんぺん		こめ こむぎこ しょうぶつゆ でんぷん		779	藤枝中学校 のリクエスト 献立で す。
	小松菜のアーモンドあえ	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	27.3	
	肉じゃが	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		
(水)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		794	
	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	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 しょうぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう	28.3	
	中華風コンソープ	豚肉 卵 大豆 鶏肉 ごま 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		
(木)	うどん 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		761	藤枝市でと れた緑色の さつまいも を使った大 学芋です。
	肉うどんつゆ	豚肉 大豆 小麦 さば	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 しょうぶつゆ ごま 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	30.2	
	緑色大学いも	ごま 大豆 小麦				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				
(金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		740	藤枝中学校 のリクエスト 献立で す。
	豚キムチ	豚肉 りんご 小麦 大豆 さば	ぶたにく	たまねぎ はくさいキムチ パプリカ	しょうぶつゆ	酒 しょうゆ	32.8	
	茎わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	くきわかめ	きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング			
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま	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		
(月)	ロールパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		764	
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく	にんにく	パンこ 豚脂 こむぎこ しょうぶつゆ	しょうゆ 塩 こしょう	34.8	
	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 しょうぶつゆ	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		
	チリコンカン	豚肉 大豆 乳 小麦 牛肉	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	しょうぶつゆ			
(火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		783	
	ハヤシチュー	豚肉 小麦 大豆 乳 鶏肉	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 しょうぶつゆ	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	25.9	
	ブレンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ	塩 酢		
	野菜サラダ (和風ドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	わふうドレッシング			
(水)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		752	レバーには 鉄分が豊富 に含まれて います。
	若鶏とレバーの中華あえ	鶏肉 大豆 小麦 ごま	とりにく とりレバー	はねぎ にんにく しょうが	しょうぶつゆ でんぷん さとう ごまあぶら	酒 ソース しょうゆ	30.8	
	きゅうりと大根の 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 ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
	ワントンスープ	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	ワントンのかわ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩		
(木)	ロールパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		767	
	白身魚のマリネ	大豆 小麦	たら	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	35.4	
	野菜ソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう パシャメルソース チキンブイヨン 塩 スープストック こしょう		
	ニョッキのクリーム煮	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 しょうぶつゆ			
(金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		767	収穫祭にち ななんだ献立 です。
	いわしの梅煮	小麦 大豆	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	30.2	
	秋野菜の煮物	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	さといも さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし		
	大根のみそ汁	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		
(月)	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		758	旬の白菜を 使ったスー プです。
	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 ビーマン にんにく	でんぷん しょうぶつゆ さとう	ケチャップ ソース 塩 スープストック こしょう	31.7	
	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 こまドレッシング	酒 みりん しょうゆ		
	白菜スープ	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		
(火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		762	白菜のうま 煮にはたく さんの野菜 を使ってい ます。
	ポークしゅうまい	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 でんぷん さとう	しょうゆ 塩	29.8	
	もやしの中華あえ	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		
	白菜のうま煮	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 でんぷん 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 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)	ご飯 牛乳 豆腐ステーキ そばろあんかけ	乳 大豆 鶏肉 小麦	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく		こめ でんぶん さとう しょうゆ		756	
	野菜のごまあえ	大豆 小麦 ごま		キャベツ こまつな	さとう ごま	しょうゆ	29.0	
	いも団子汁	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		
	中華めん 牛乳 しょうゆラーメンスープ	小麦 乳 豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぎゅうにゅう 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	751	
20 (木)	春巻き	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	しょうゆ 塩		29.4	瀬戸谷中学校の リクエスト献立で す。
	小松菜としめじのレモン酢	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		
21 (金)	ご飯 牛乳 竹輪の紅葉揚げ	乳 小麦	ぎゅうにゅう ちくわ		こめ こむぎこ しょうゆ でんぶん		771	だしを味わ う和食の日 にちなんだ 献立です。
	金平ごぼう	豚肉 大豆 ごま 小麦	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう ごんにゃく 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	31.9	
	三つ葉のすまし汁	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		
25 (火)	ご飯 牛乳 厚焼きたまご	乳 卵 大豆 小麦	ぎゅうにゅう たまご		こめ さとう しょうゆ でんぶん		744	鶏肉を使っ たすき焼き です。
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	30.6	
	鶏肉のすき焼き	鶏肉 大豆 小麦	とりにく やきどうふ	はくさい ごんにゃく ねぶかねぎ にんじん えのきたけ	さとう しょうゆ	しょうゆ みりん 酒		
26 (水)	ご飯 牛乳 さばのカレー竜田揚げ	乳 さば 大豆 小麦	ぎゅうにゅう さば		こめ でんぶん しょうゆ		756	藤枝中央小 学校の授業 作成献立で す。
	もやしと小松菜のあえ物	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	27.1	
	春雨スープ	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		
27 (木)	黒糖パン 牛乳 ハンバーグオニオンソース	小麦 乳 乳 鶏肉 豚肉 大豆 小麦	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく		パン こくとう さとう しょうゆ でんぶん		802	藤枝中央小 学校の授業 作成献立で す。
	さつまいもサラダ (マヨネーズドレッシング)	ドレ (大豆)		たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう しょうゆ でんぶん	塩 しょうゆ みりん	33.0	
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	きゅうり にんじん 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	さつまいも マヨネーズドレッシング	チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
28 (金)	ご飯 牛乳 かつおフライ	乳 小麦	ぎゅうにゅう かつお		こめ パンこ こむぎこ しょうゆ		781	藤枝中学校 のリクエスト 献立で す。
	ほうれん草サラダ	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	34.0	
	豚汁	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	だいこん ごんにゃく にんじん はねぎ		かつおの素		

< 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いも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、今月は紫色さつまいもを使って「藤色大学芋」を提供します！

使用している紫色さつまいもは、「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。