




令和7年度

1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		
7 (水)	ご飯				こめ		750	さばは食べ やすいよう にカレー味 になっていま す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのカレー竜田揚げ	小麦 大豆 さば	さば	しょうが	でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ みりん カレーこ	28.5	
	野菜炒め	豚肉 鶏肉	ぶたにく	キャベツ もやし とうもろこし	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
春雨スープ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とりにく	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			
8 (木)	ロールパン	小麦 乳			パン		749	高洲中学校 のリクエス ト献立で す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ	でんぷん さとう しょうぶつゆ じゃがいも	ケチャップ ソース ワイン 塩	32.5	
	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 とうもろこし	イタリアンドレッシング			
ポトフ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ウインナー とりにく	たまねぎ だいこん にんじん	じゃがいも	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
9 (金)	ご飯				こめ		753	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしの生姜煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう 水あめ	しょうゆ 酢	31.0	
	金平ごぼう	小麦 大豆 ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま ごまあぶら しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
大根のみそ汁	大豆 鶏肉 さば	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな		かつおの素			
13 (火)	ご飯				こめ		777	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ボークカレー	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉 りんご	ぶたにく チーズ	たまねぎ 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	カレールウ ソース こしょう チャップ ケチャップ コンソメの素 チキンブイオン	26.9	
	チキンナゲット	小麦 鶏肉 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 チキンスープ こしょう		
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			
14 (水)	ご飯				こめ		743	レバーで貧 血を予防し よう！
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	若鶏とレバーの 中華あえ	小麦 大豆 鶏肉 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	しょうゆ 酒 ソース	30.6	
	浅漬け	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
ワンタンスープ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが	ワンタンのかわ	チキンブイオン しょうゆ 塩 酒 コンソメの素			
15 (木)	ソフトめん	小麦			めん		776	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	小麦 乳 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく 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	しょうぶつゆ さとう	ケチャップ トマトピューレ 塩 ハヤシルウ ポターージュベース ソース スープストック こしょう	31.6	
	オムレツ	卵 大豆	たまご		しょうぶつゆ さとう	塩 酢		
ゆで野菜 (和風ドレッシング)			キャベツ きゅうり	わふうドレッシング				
16 (金)	ご飯				こめ		789	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ぎょうざ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	さとう こむぎこ しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 塩	29.7	
	ナムル	小麦 大豆 ごま		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ オイスターソース 酒 ちゅうかスープ 塩 こしょう		
八宝菜	小麦 大豆 ごま 豚肉 鶏肉 いか	ぶたにく いか	キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ しょうが	でんぷん しょうぶつゆ さとう				
19 (月)	玄米パン	小麦 乳			パン げんまい		774	藤枝市でと れたチンゲ ンサイを使 用していま す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん しょうぶつゆ	塩 こしょう	30.8	
	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	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		
コーンポタージュ	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	なまクリーム しょうぶつゆ				
20 (火)	ご飯				こめ		778	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ソースとんかつ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく		水あめ パンこ さとう でんぷん しょうぶつゆ	ソース ケチャップ 酒 しょうゆ	28.7	
	野菜のアーモンドあえ	小麦 大豆 アーモンド		こまつな キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		
かきたま汁	卵 小麦 大豆 さば	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	かつおの素 しょうゆ 塩			
21 (水)	ご飯				こめ		760	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ボークしゅうまい	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	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	32.3	
	ごまあえ	小麦 大豆 ごま		はくさい こまつな にんじん	さとう ごま	しょうゆ		
マーボー豆腐	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とうふ ぶたにく とりにく みそ	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	しょうぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ スープストック トウバンジャン			
22 (木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		761	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	トマトボークチャップ	豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく	たまねぎ トマト缶 エリンギ ピーマン にんにく	しょうぶつゆ さとう でんぷん	ケチャップ ソース 塩 スープストック こしょう	31.9	
	ブロッコリーサラダ (マヨネーズドレッシング)	ドレ (大豆)		キャベツ ブロッコリー とうもろこし	マヨネーズドレッシング			
白菜スープ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とりにく	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 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 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		
(金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		768	静岡県産の かつおを使用 しています。
	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		
	ひじきの炒め煮	小麦 大豆 鶏肉	とりにく ひじき	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 わふうだし	34.9	
	たぬぎ汁	小麦 大豆 さば	さつまあげ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう だいこん はねぎ にんじん えのきたけ しょうが	でんぶん	かつおの素 しょうゆ 塩		
(月)	お茶パン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう	ちゃ	パン		769	藤枝市でと れたチンゲ ンサイを使用 しています。
	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	でんぶん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 酢		
	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	酒 しょうゆ みりん ベシャメルソース 塩 スープストック こしょう チキンブイヨン ワイン	35.6	
	チンゲン菜の クリーム煮	小麦 大豆 鶏肉 乳 豚肉	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	しょうぶつゆ			
(火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		746	藤枝市でと れた小松菜 を使用してい ます。
	焼肉丼の具	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なんと	こんにゃく たまねぎ ねぶかねぎ	さとう しょうぶつゆ でんぶん	しょうゆ みりん 酒		
	もやしと小松菜のあえ物	小麦 大豆 ごま	のり	もやし こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ 酢 わふうだし	34.1	
	いも団子汁	大豆 鶏肉 さば	とりにく あぶらあげ みそ	はくさい にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
(水)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		761	高洲中学校 のリクエス ト献立で す。
	厚焼きたまご	小麦 卵 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ でんぶん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	即席漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			28.9	
	静岡おでん	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ くろはんぺん こんぶ	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 みりん わふうだし		
(木)	うどん 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		784	高洲中学校 のリクエス ト献立で す。
	きつねうどんつゆ	小麦 豚肉 大豆 さば	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん はねぎ ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん 塩 かつおの素		
	竹輪の藤枝茶揚げ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぶん しょうぶつゆ		40.0	
	小松菜としめじの レモン酢	小麦 大豆		こまつな しめじ レモン果汁		しょうゆ みりん 酒 和風だし		
(金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		772	高洲中学校 のリクエス ト献立で す。
	ぶりの照り焼き	大豆 小麦	ぶり		しょうぶつゆ	みりん しょうゆ 酒		
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩	35.4	
	豚汁	大豆 豚肉 さば	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ こんにゃく ごぼう はねぎ	さといも	かつおの素		
	いちごヨーグルト	乳	ヨーグルト	いちご				

あけましておめでとうございます

年

今年はうま年!

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。
今年度も引き続き、魅力ある給食作りに努めていき
たいと思います。本年もよろしくお願い致します。



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

日本の学校給食のあゆみ

おにぎり

焼き魚

漬物

(明治22年ごろ)



学校給食の始まり

明治22年山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりと
されています。その後各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくな
ってしまいました。

ミルク

トマトシチュー

(昭和22年ごろ)



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和22年1月に学校給食が再
開されました。

バラエティー豊かな献立内容に

昭和29年に「学校給食法」が成立し、学校給食は教育活動として位置付けられるようにな
りました。昭和51年には米飯が正式に導入され、カレーライスや炊き込みご飯など献立内容が
充実していきました。

カレーライス

牛乳・塩もみ

ゆで卵

(昭和51年ごろ)



1/24～1/30は「全国学校給食週間」です。
藤枝市では1/26～1/30を学校給食週間として取り組みます!