

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		
1 (月)	ごはん				こめ		588	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきぎょうざ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ さとう でんぷん しょうゆ	しょうゆ 塩		
	かふうあえ	小麦 こま 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう こま	しょうゆ 酢	21.2	
キムチスープ	小麦 さば 大豆 豚肉 鶏肉 りんご	ふたにく とうふ	はくさいキムチ チンゲンサイ にんじん しめじ しょうが にんにく		チキンブイヨン しょうゆ キムチの素 和風だし 塩			
2 (火)	ちゅうかめん	小麦			めん		593	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しょうゆラーメンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく わかめ	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ とうもろこし		しょうゆラーメンの素 酒 チキンブイヨン 塩		
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ふたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ しょうゆ	しょうゆ 塩	23.5	
きゅうりのひたひた	小麦 こま 大豆	かつおぶし	きゅうり	さとう こまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし			
3 (水)	ごはん				こめ		618	
	わかめふりかけ	こま	わかめ あおりのり		こま さとう	塩		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカツ	小麦 鶏肉	とりにく		パンこ こむぎこ でんぷん しょうゆ	塩	23.2	
ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 こま 大豆 ドレ (ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう こま ごまドレッシング	しょうゆ 酒 みりん			
キャベツと にくだんごのスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ	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			
4 (木)	ごはん				こめ		587	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	タコライスのご	小麦 大豆 豚肉	ふたにく	たまねぎ にんじん トマト缶 えだまめ しょうが にんにく	こむぎこ しょうゆ	ケチャップ ソース ワインカラーこ チリパウダー オールスパイス 塩		
	かぼちゃとまめのサラダ (マヨネーズドレッシング)	ドレ (大豆)	ひよこまめ	かぼちゃ きゅうり	マヨネーズドレッシング	塩	22.2	
やさしいスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく	たまねぎ キャベツ 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			
5 (金)	ロールパン	小麦 乳			パン		608	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やさしいコロッケ	小麦 大豆		にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん しょうゆ	塩		
	こまつなとウィンナーのソテー	鶏肉 豚肉	ウィンナー	キャベツ こまつな	しょうゆ	コンソメの素 塩 こしょう	26.5	
ポークビーンズ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	さとう しょうゆ	ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう			
8 (月)	ごはん				こめ		585	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフリッター	小麦	ししゃも		こむぎこ でんぷん しょうゆ	塩		
	ちくぜんに	小麦 大豆 鶏肉	とりにく さつまあげ	たけのこ こんにやく にんじん れんこん ごぼう ほししいたけ	さとう しょうゆ	しょうゆ みりん	26.2	
かきたまじる	小麦 卵 さば 大豆	たまご とうふ かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩			
さつまいもスティック				さつまいも さとう しょうゆ				
9 (火)	ごはん				こめ		591	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンのチーズやき	小麦 乳 大豆 鶏肉	とりにく チーズ	あかピーマン パセリ	パンこ さとう しょうゆ	しょうゆ 塩 塩こうじ		
	ゆでやさしい (わふうドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	わふうドレッシング		27.3	
ラビオリスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	ラビオリ	チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう			
10 (水)	ごはん				こめ		621	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー グリンピース にんにく	じゃがいも しょうゆ	カレールー ソース こしょう チョップネ ケチャップ コンソメの素 チキンブイヨン		
	だいずとにほしのあげに	小麦 こま 大豆	だいず かたくちいわし		しょうゆ	しょうゆ みりん	25.5	
そくせきづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり					
11 (木)	ごはん				こめ		586	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく 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		
	ちゅうかサラダ	小麦 こま 大豆		もやし こまつな とうもろこし	さとう こまあぶら	しょうゆ 酢 塩	25.1	
マーボーはるさめ	小麦 いか 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく いか	たまねぎ キャベツ にんじん はねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ こまあぶら しょうゆ	しょうゆ オイスターソース 中華スープ 塩 トウパンジャン			
12 (金)	ソフトめん	小麦			めん		627	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ミートソース	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく 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 しょうゆ	ケチャップ ソース ハヤシルフ ホタージュベース トマトピューレ スープストック 塩 こしょう		
	オムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょうゆ	塩 酢	26.2	
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 しょうゆ	しょうゆ 酢			
15 (月)	ごはん				こめ		585	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とうふステーキの そぼろあんかけ	小麦 大豆 鶏肉	とうにゅう とりにく	ねぶかねぎ しょうが	さとう しょうゆ	しょうゆ		
	こまつなとしめじのレモンす	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	24.8	
いもだんごじる	さば 大豆 豚肉	ふたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素			

青島小学校のリュウエスト献立です。

サッカーワールドカップにちなんで、開催国のメキシコ料理をとりいれました。



かみかみメニューです。よく噛んで食べましょう。

ラビオリは、肉や野菜の具をつめたパスタです。


大豆はかみこたえがあります。よくかんで食べましょう。



小松菜は藤枝市でたくさん栽培されています。

○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 かにかくるみ 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		
(火)	ごはん				こめ		585	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのソースがけ	小麦 さば 大豆	さば	しょうが	でんぷん しょくぶつゆ さとう	ソース しょうゆ 酒		
	もやしとこまつなのあえもの	小麦 ごま 大豆	のり	もやし こまつな にんじん	さとう ごま	しょうゆ 酢 和風だし		
みつばのすましじる	小麦 さば 大豆	とうふ かまぼこ	にんじん だいこん みつば ほししいたけ		しょうゆ かつおの素 塩	24.7		
(水)	ごはん				こめ		589	枝豆は藤枝市岡部で作られています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しいたけどんのぐ	小麦 大豆 豚肉	ふたにく なると	たまねぎ ごんにやく にんじん グリンピース ほししいたけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし		
	えだまめのおゆで	大豆	えだまめ			塩		
けんちんじる	小麦 さば 大豆 鶏肉	とうふ とりにく あぶらあげ	こまつな だいこん ごぼう		しょうゆ かつおの素 塩	30.2		
ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
(木)	ごはん				こめ		614	青島東小学校の授業作成献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりそぼろ	卵 小麦 大豆 鶏肉	とりにく たまご	グリンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 塩		
	やさいのアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩		
みだくさんじる	さば 大豆 豚肉	とうふ ふたにく みそ	ごんにやく にんじん しめじ ごぼう はねぎ		かつおの素	26.5		
(金)	ごはん				こめ		603	お茶パンには藤枝産のお茶が使用されています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	おちゃパン	小麦 乳		ちゃ	パン			
	あじのパーベキューソースがけ	小麦 大豆 りんご	あじ	にんにく レモン果汁	でんぷん さとう しょくぶつゆ	アップルソース しょうゆ		
こふきいも			パセリ	じゃがいも	塩 こしょう	28.4		
チンゲンサイのクリームに	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう パーコン チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょくぶつゆ	ベジマメルソース コンソメの素 チキンブイオン 塩 こしょう			
(月)	ごはん				こめ		588	レバーには鉄分が多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりにくとレバーのちゅうかあえ	小麦 大豆 鶏肉	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう しょくぶつゆ	酒 ソース しょうゆ		
	キャベツのなんばんづけ	小麦 ごま 大豆		キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	パーコン	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	23.9		
(火)	ロールパン	小麦 乳			パン		615	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	トマトボークチャップ	大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく	たまねぎ トマト缶 エリンギ ビーマン にんにく	さとう でんぷん しょくぶつゆ	ケチャップ ソース 塩 スープストック こしょう		
	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング)	小麦 ドレ (大豆)		キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズドレッシング			
とうにゅういりポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	しょくぶつゆ	ベジマメルソース 塩 チキンブイオン こしょう	28.4		
(水)	ごはん				こめ		583	ごんにやくには、食物繊維が多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	キャベツいりつくね	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	さとう しょくぶつゆ でんぷん 豚脂	しょうゆ みりん 塩		
	わかめのすのもの	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		
ふたにくとごんにやくのしょうがに	小麦 大豆 豚肉	ふたにく さつまあげ	ごんにやく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	24.8		
(木)	ごはん				こめ		592	青島東小学校の授業作成献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
ふたにくとたけのこのくたくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく わかめ	たけのこ だいこん ほうれんそう にんじん		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	27.2		
りんごゼリー	りんご		りんご	さとう				
(金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		636	青島小学校のリュエストラ献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグデミグラスソース	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ふたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ デミグラスソース ワイン トマトビュレ ソース 塩		
	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			
たまごスープ	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	たまご パーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	25.9		
(月)	ごはん				こめ		601	黒はんぺんは静岡県の特産物です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんのふじえだちゃあげ	小麦 さば	くろはんぺん	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ			
	くきわかめきんぴら	小麦 大豆 鶏肉	とりにく くきわかめ	ごぼう ごんにやく にんじん さやいんげん	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 酒 和風だし 一味とうがらし		
とんじる	さば 大豆 豚肉	とうふ ふたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はねぎ	さといも	かつおの素	24.7		
(火)	ごはん				こめ		586	旬のじゃがいもを使用した献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのうめ	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		
	あさづけ	ごま 大豆		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
にくじゃが	小麦 大豆 豚肉	ふたにく なまあげ	たまねぎ ごんにやく にんじん	じゃがいも さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	25.0		

健康な歯を保つためのポイント



食事はよくかんで食べましょう



いろいろな食品をバランスよく食べましょう



だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう



食べた後は歯みがきをしましょう

FIFA ワールドカップ2026 開幕

6月からアメリカ・カナダ・メキシコの3か国で開催されます。そこで、今月の給食にはメキシコ料理が登場します。メキシコ料理には、とうもろこしや豆、「チレ」と呼ばれるトウガラシが欠かせません。また、タコスも有名なため、タコリスの具と豆の入ったサラダにしました。ぜひお楽しみに！

