




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)	おちゃパン	小麦 乳		ちや	パン		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					
	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		
	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	ベジャメルソース コンソメの素 チキンブイオン 塩 こしょう	28.4	
2 (火)	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		
	ちゅうかさサラダ	小麦 ごま 大豆		もやし こまつな とうもろこし	さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら しょくぶつゆ	しょうゆ 酢 塩		
	マーボーはるさめ	小麦 いか ごま 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	でんぷん さとう	しょうゆ オイスターソース 中華スープ 塩 トウバンジャン	25.1	
3 (水)	ごはん				こめ		587	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。
	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 しょくぶつゆ	ケチャップ ソース ワイン カレーチリパウダー 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		
	やさいスープ	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	でんぷん さとう	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	22.2	
4 (木)	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	こむぎこ しょくぶつゆ	しょうゆラーメンの素 酒 チキンブイオン 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	はるさめ こめこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	きゅうりのひだひだ	小麦 ごま 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	23.5	
5 (金)	ごはん				こめ		583	こんにゃくには、食物繊維がたくさん含まれています。
	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		
	わかめのずのもの	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		
	ふたにくとこんにゃくの しょうがに	小麦 大豆 豚肉	ふたにく さつまあげ	こんにゃく 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	
8 (月)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		591	ラビオリは、肉や野菜の具をつめたパスタです。
	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 塩 塩こうじ		
	ゆでやさい (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			
	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	チキンブイオン 塩 コンソメの素 こしょう	27.3	
9 (火)	ごはん				こめ		585	かみかみメニューです。よく噛んで食べましょう。
	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 しょくぶつゆ	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 こんにゃく にんじん れんこん ごぼう ほししいたけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん		
	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	26.2	
	さつまいもスティック				さつまいも さとう しょくぶつゆ			
10 (水)	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 たら しょうが	こむぎこ さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ 塩		
	かふうあえ	小麦 ごま 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	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 しめじ しょうが にんにく		チキンブイオン しょうゆ キムチの素 和風だし 塩	21.2	
11 (木)	ごはん				こめ		621	大豆はかみこたえがあります。よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	乳 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 グリーンピース にんにく	じゃがいも しょくぶつゆ	カレールウ ソース こしょう チャツネ ケチャップ コンソメの素 チキンブイオン		
	だいすどぼしのあげに	小麦 ごま 大豆	だいす かたくりわし		しょくぶつゆ でんぷん さとう ごま	しょうゆ みりん		
	そくせきづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			25.5	
12 (金)	ごはん				こめ		618	青島小学校のリクエスト献立です。
	わかめふりかけ	ごま	わかめ あおのり		こめ さとう	塩		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		パンこ こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ	塩		
	チキンカツ	小麦 鶏肉	とりにく		さとう ごま こまつドレッシング	しょうゆ 酒 みりん		
	ごほうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 ごま 大豆 ドレ(ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま こまつドレッシング	しょうゆ 酒 みりん	23.2	
	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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
15 (月)	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 しょくぶつゆ	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	しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
	ポークピーンズ	乳 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	さとう しょくぶつゆ	ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう	26.5	

○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						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			こめ		
	とりそぼろ	卵 小麦 大豆 鶏肉	とりにく たまご	グリーンピース 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		
(水)	みだくさんじる	さば 大豆 豚肉	とうふ ぶたにく みそ	こんにゃく にんじん しめじ ごぼう はねぎ		かつおの素	26.5	
	ごはん							
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			こめ		
	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		
(木)	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	24.7	
	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		
	ごはん							
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			こめ		
(金)	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 しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ	585	小松菜は藤枝市でたくさん栽培されています。
	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		
	いもだんごじる	さば 大豆 豚肉	ぶたにく 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		
	ごはん							
(土)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			こめ	589	枝豆は藤枝市岡部で作られています。
	しいたけどんのぐ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なた	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース ほししいたけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし		
	えだまめのしおゆで	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		
(日)	ヨーグルト	乳	ヨーグルト				627	
	ソフトめん	小麦			めん			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			ケチャップ ソース ハヤシルウ ボタージュベース トマトビュール スーフストック 塩 こしょう		
	ミートソース	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく チーズ みそ	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム	さとう しょくぶつゆ	塩 酢		
(月)	オムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酢		
	ごはん							
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			こめ		
(火)	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	586	旬のじゃがいもを使用した献立です。
	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	ぶたにく なまあげ	たまねぎ こんにゃく 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		
	ごはん							
(水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			こめ	588	レバーには鉄分が多く含まれています。
	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	ベーコン	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩		
(木)	ロールパン	小麦 乳			パン		615	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	トマトポークチャップ	大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	たまねぎ トマト缶 エリンギ ビーマン にんにく	さとう でんぷん しょくぶつゆ	ケチャップ ソース 塩 スーフストック 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			
(金)	とうにゅういりポターージュ	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	ベシャメルソース 塩 チキンブイヨン こしょう	28.4	
	ごはん							
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			こめ		
	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		
(土)	ふじえだあえ	小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく わかめ	キャベツ きゅうり しそ たけのこ だいこん ほうれんそう にんじん		塩	27.2	青島東小学校の授業作成献立です。
	ふたにくとたけのこのくたくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく わかめ	キャベツ きゅうり しそ たけのこ だいこん ほうれんそう にんじん		塩		
	りんごゼリー	りんご		りんご	さとう	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
(日)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				636	青島小学校のリクエスト献立です。
	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 ぶたにく	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 トマトビュール 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 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
(月)	ごはん						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			こめ		
	くろはんぺんのふじえだちやあげ	小麦 さば	くろはんぺん	ちや	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 こんにゃく 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		
(火)	とんじる	さば 大豆 豚肉	とうふ ぶたにく 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	

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、タコスの具と豆の入ったサラダにしました。ぜひお楽しみに！

