



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)	お茶パン	小麦 乳		ちや	パン		747	お茶パンには藤枝産のお茶が使用されています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	あじのバ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		
	粉ふきいも			パセリ	じゃがいも	塩 こしょう	34.5	
チンゲン菜のクリーム煮	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		
2 (火)	ご飯				こめ		769	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ポーク焼売	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		
	中華サラダ	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	しょうゆ 酢 塩	31.2	
マーボー春雨	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		
3 (水)	ご飯				こめ		748	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。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	タコライスの具	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	クチャップ ソース ワイン カレーこ チリパウダー オールスパイス 塩		
	南瓜と豆のサラダ(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	26.4	
野菜スープ	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		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
4 (木)	中華めん	小麦			めん		760	
	牛乳	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 チキンブイオン 塩		
	春巻き	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 しょくぶつゆ はるさめ こめこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩	28.5	
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			
5 (金)	ご飯				こめ		766	こんにゃくには、食物繊維がたくさん含まれています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	キャベツ入りつくね	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	30.7	
豚肉とこんにゃくの生姜煮	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		
8 (月)	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		762	ラビオリは、肉や野菜の具をつめたパスタです。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンのチーズ焼き	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		
	ゆで野菜(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		34.8	
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			
9 (火)	ご飯				こめ		788	かみかみメニューです。よく噛んで食べましょう。
	牛乳	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		
	筑前煮	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	34.0	
かきたま汁	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 しょくぶつゆ				
10 (水)	ご飯				こめ		783	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	焼き餃子	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		
	華風あえ	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	25.8	
キムチスープ	小麦 さば 大豆 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			
11 (木)	ご飯				こめ		792	大豆はかみこたえがあります。よくかんで食べましょう。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	乳 小麦 大豆 鶏肉 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 しょくぶつゆ	カレールウ ソース こしょう チョップネ クチャップ コンソメの素 チキンブイオン		
	大豆と煮干しの揚げ煮	小麦 ごま 大豆	だいす かたくりわし		しょくぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ みりん	30.3	
即席漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり					
12 (金)	ご飯				こめ		823	青島小学校のリクエストラ献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	わかめふりかけ	ごま	わかめ あおのり		こめ さとう	塩		
	チキンカツ	小麦 鶏肉	とりにく		パンこ こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ	塩		
ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	小麦 ごま 大豆		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま こまドレッシング	しょうゆ 酒 みりん	29.4		
キャベツと肉団子のスープ	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		772	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	野菜コロッケ	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		
	小松菜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	32.4	
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	クチャップ ソース ワイン 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)	ご飯						782	青島東小学校の授業作成献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう			こめ		
	とりそば	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		
	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		
実だくさん汁	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	31.8		
(水)	ご飯						757	
	牛乳	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		
	もやしと小松菜のあえ物	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		
三つ葉のすまし汁	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	29.7		
(木)	ご飯						760	小松菜は藤枝市でたくさん栽培されています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう			こめ		
	豆腐ステーキのそばろあんかけ	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		
	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		
いも団子汁	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	30.0		
(金)	ご飯						751	枝豆は藤枝市岡部で作られています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう			こめ		
	しいたけ丼の具	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		
	枝豆の塩ゆで	大豆		えだまめ		塩		
けんちん汁	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	36.4		
ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
(月)	ソフトめん	小麦				めん	767	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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	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 しょくぶつゆ	塩 酢		
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	31.6		
(火)	ご飯						769	旬のじゃがいもを使用した献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう			こめ		
	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		
	浅漬け	ごま 大豆		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
肉じゃが	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	29.9		
(水)	ご飯						750	レバーには鉄分が多く含まれています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう			こめ		
	鶏肉とレバーの中華あえ	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		
	キャベツの南蛮漬	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	28.3		
(木)	ロールパン	小麦 乳				パン	747	
	牛乳	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			
豆乳入りポタージュ	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	ベシメルソース 塩 チキンブイヨン こしょう	33.8		
(金)	ご飯						753	青島東小学校の授業作成献立です。
	牛乳	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		
	藤枝あえ	小麦 大豆 豚肉	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		
豚肉とだけこの具だくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく わかめ	たけのこ だいこん ほうれんそう にんじん		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	32.3		
りんごゼリー	りんご		りんご		さとう			
マーガリンパン	小麦 乳				パン マーガリン			
(月)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				807	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		
30	ご飯						747	黒はんぺんは静岡県の特産物です。
牛乳	乳	ぎゅうにゅう			こめ			
黒はんぺんの藤枝茶揚げ	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				
荻わかめ金平	小麦 大豆 鶏肉	とりにく くわかめ	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			
豚汁	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	28.9		

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！

