

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		
(月)	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	だけのこ 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 しょくぶつゆ	しょうゆ みりん		
(月)	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			
	ごはん				こめ			
(火)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				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。
	タコライスのご	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	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		
	やさいスープ	小麦 大豆 鶏肉	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		
(水)	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	ぶたにく 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 チキンブイヨン 塩		
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	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	はるさめ こめこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
(木)	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 ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし	23.5	
	ごはん				こめ			
	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 しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ		
(金)	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	小松菜は藤枝市でたくさん栽培されています。
	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		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(金)	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	608	
	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		
	ポークビーンズ	乳 大豆 鶏肉 豚肉	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	さとう しょくぶつゆ	ケチャップ ソース ワイン スーフストック 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			
(月)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				588	
	やきぎょうざ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら 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 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 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	ぶたにく 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		
(火)	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 こま 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		
(水)	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	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	23.9	
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
	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 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 トマトピューレ ソース 塩		
(水)	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		25.9	青島小学校のリクエスト献立です。
	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		
	ごはん				こめ			
(木)	わかめふりかけ	ごま	わかめ あおのり		こめ さとう	塩	618	青島小学校のリクエスト献立です。
	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					
	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 ごま ごまドレッシング	しょうゆ 酒 みりん		
(木)	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	23.2	
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(金)	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	615	
	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	ベシャメルソース 塩 チキンブイヨン こしょう		
	ごはん				こめ			
(月)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				592	青島東小学校の授業作成献立です。
	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		
	ぶたにくとだけのこの くだくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく わかめ	だけのこ たいこん 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		
(月)	りんごゼリー	りんご	りんご		さとう		27.2	

○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		
(火)	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	グリーンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 塩		
(水)	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	26.5	
	みだくさんじる	さば 大豆 豚肉	とうふ ぶたにく みそ	こんにやく にんじん しめじ ごぼう はねぎ		かつおの素		
	おちゃパン	小麦 乳		ちゃ	パン			
(木)	きゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				603	お茶パンには藤枝産のお茶が使用されています。
	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		
	こひきいも			パセリ	じゃがいも	塩 こしょう		
(金)	チンゲンサイのクリームに	乳 小麦 大豆 鶏肉	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	ベシャメルソース コンソメの素 チキンフイヨン 塩 こしょう	28.4	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(土)	くろはんべん	小麦 さば	くろはんべん	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ		601	黒はんべんは静岡県の特産物です。
	くきわかめさんびら	小麦 大豆 鶏肉	とりにく くきわかめ	ごぼう こんにやく 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 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		
(日)	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	ぶたにく なた	たまねぎ こんにやく 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		
(月)	えだまめのしおゆで	大豆		えだまめ		塩	30.2	
	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		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
(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		
(水)	あさづけ	ごま 大豆		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩	25.0	
	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		
	ごはん				こめ			
(木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				585	
	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		
(金)	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	
	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(土)	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	591	ラビオリは、肉や野菜の具をつめたパスタです。
	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	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	ラビオリ	チキンフイヨン 塩 コンソメの素 こしょう		
(日)	ごはん				こめ		583	こんにやくには、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 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		
(月)	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	24.8	
	ぶたにくとこんにやくのしょうがに	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ	こんにやく たまねぎ にんじん だけこの 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		
	ソフトめん	小麦			めん			
(火)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				627	
	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 ハヤシルワ ホタージュベース トマトピューレ スーフストック 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		
(水)	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	26.2	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	ポークしゅうまい	小麦 大豆 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	586	
	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	しょうゆ 酢 塩		
	マーボーはるさめ	小麦 いか ごま 大豆 鶏肉	ぶたにく 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	さとう しょくぶつゆ でんぷん さとう	しょうゆ オイスターソース 中華スープ トウバンジャン		
(金)	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	ぶたにく 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 チキンフイヨン		
(土)	だいすどにほしのあげ	小麦 ごま 大豆	だいす かたくりわし		しょくぶつゆ さとう ごま でんぷん	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				

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！

