

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)	ご飯				こめ		751	枝豆は藤枝市産で作られています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	しいたけ丼の具	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なると	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		
(火)	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		36.4	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
	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		
	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		
(水)	さつまいもスティック				さつまいも さとう しょくぶつゆ		766	こんにゃくには、食物繊維がたくさん含まれています。
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	キャベツ入りつくね	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	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		
(木)	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	ぶたにく 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		
	中華めん	小麦			めん			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(金)	しょうゆラーメンスープ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	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		しょうゆラーメンの素 酒 チキンブイオン 塩	28.5	
	春巻き	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	さとう	しょうゆ 塩		
	きゅうりのひたひた	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		
	ご飯				こめ			
(土)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				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。
	タコライスの具	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	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		
	野菜スープ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とりにく	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
(日)	ご飯				こめ		792	大豆はかみこたえがります。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 豚肉 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 しょくぶつゆ	カレールー ソース こしょう チャップン 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	だいず かたくちいわし		しょくぶつゆ でんぷん さとう ごま	しょうゆ みりん		
(月)	即席漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			30.3	
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	焼き餃子	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	こむぎこ さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ 塩		
(火)	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 豚肉 鶏肉 りんご	ぶたにく とうふ	ほくさいキムチ 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		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(水)	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	769	旬のじゃがいもを使用した献立です。
	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		
	ご飯				こめ			
(木)	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。
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
	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 トマトビュッレ 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			
(金)	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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	31.8	
	ご飯				こめ			
	わかめふりかけ	ごま	わかめ あおのり		ごま さとう	塩		
	牛乳	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		
(土)	チキンカツ	小麦 鶏肉	とりにく				29.4	青島小学校のリクエスト献立です。
	ごぼうサラダ (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 ごまドレッシング	しょうゆ 酒 みりん		
	キャベツと肉団子のスープ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	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		
	ご飯				こめ			
(日)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				782	青島東小学校の授業作成献立です。
	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		
	美たくさん汁	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		

○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		
16 (火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		753	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 しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	藤枝あえ 豚肉とたけのこの 具だくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく 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 チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	32.3	
17 (水)	りんごゼリー	りんご		りんご	さとう		747	お茶パンには藤枝産のお茶が使用されています。
	お茶パン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう	ちゃ	パン			
	あじのバーベキューソースがけ 粉ふきいも	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 しょうぶつゆ	アップルソース しょうゆ 塩 こしょう	34.5	
18 (木)	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	しょうぶつゆ	ベシャメルソース コンソメの素 チキンブイヨン 塩 こしょう	760	小松菜は藤枝市でたくさん栽培されています。
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	豆腐ステーキの 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 しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ	30.0	
19 (金)	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	772	小松菜は藤枝市でたくさん栽培されています。
	いも団子汁	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		
	ロールパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン			
22 (月)	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 しょうぶつゆ	塩	767	豆は静岡県の産物です。
	小松菜とウインナーのソテー	鶏肉 豚肉	ウインナー	キャベツ こまつな	しょうぶつゆ	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	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 しょうぶつゆ	クチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう		
23 (火)	ソフトめん 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		769	黒はんぺんは静岡県の産物です。
	ミートソース	小麦 乳 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 しょうぶつゆ	クチャップ ソース ハヤシルウ ポタージュベース 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 しょうぶつゆ	塩 酢		
24 (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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酢	747	黒はんぺんは静岡県の産物です。
	ご飯 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	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ 塩		
25 (木)	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 こまあぶら	しょうゆ 酢 塩	747	黒はんぺんは静岡県の産物です。
	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	しょうぶつゆ でんぷん さとう	しょうゆ オイスターソース 中華スープ 塩 トウバンジャン		
	ロールパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン			
26 (金)	トマトポークチャップ	大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく	たまねぎ トマト缶 エリンギ ピーマン にんにく	さとう でんぷん しょうぶつゆ	クチャップ ソース 塩 スープストック こしょう	750	レバーには鉄分が多く含まれています。
	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	しょうぶつゆ	ベシャメルソース 塩 チキンブイヨン こしょう		
29 (月)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		757	ラビオリは、肉や野菜の具をつめたパスタです。
	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 しょうぶつゆ	酒 ソース しょうゆ		
	キャベツの南蛮漬け	小麦 ごま 大豆		キャベツ にんじん	さとう こまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
30 (火)	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	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩	762	ラビオリは、肉や野菜の具をつめたパスタです。
	ご飯 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 しょうぶつゆ さとう	ソース しょうゆ 酒		
30 (火)	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	34.8	ラビオリは、肉や野菜の具をつめたパスタです。
	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		
	黒糖パン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン こくと			
30 (火)	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 塩 塩こうじ	34.8	ラビオリは、肉や野菜の具をつめたパスタです。
	ゆで野菜 (和風ドレッシング)	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく	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	チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう		

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！

