


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		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	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト えだまぎ 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		チキンフイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	22.2		
(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	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 チキンフイヨン 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		
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		
(水)	ごはん				こめ		585	小松菜は藤枝市でたくさん栽培されています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	どうふステーキの 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		
	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	24.8		
(木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		636	青島小学校のリクエスト献立です。
	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 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 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん	チキンフイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	25.9		
(金)	ごはん				こめ		588	レバーには鉄分が多含まれています。
	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		
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	チキンフイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩	23.9		
(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	たけのこ ごんにやく 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				
(火)	ごはん				こめ		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	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	27.3		
(水)	ごはん				こめ		585	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのソースかけ	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 こま 大豆	のり	もやし こまつな にんじん	さとう こま	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		
(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		
ぶたにくとたけのこの くだくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく わかめ	たけのこ だいこん ほうれんそう にんじん		チキンフイヨン 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		さとう				
(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 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 ポタージュベース トマトビュレ 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	26.2		
(月)	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	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		
	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 ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩		
マーボーはるさめ	小麦 いか 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	はるさめ ごまあぶら 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 塩 トウパンジャン	25.1		

○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		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					
	くろはんぺんのふしえだちやあげ	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	24.7		
(水)	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 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		
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)	おちゃパン	小麦 乳			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		
	こぶさいも			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	ベジマールソース コンソメの素 チキンブイヨン 塩 こしょう	28.4		
(金)	ごはん				こめ		589	枝豆は藤枝市周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		
	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	30.2		
ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
(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	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ なら 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 こまあぶら	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	21.2		
(火)	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	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ なら 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		
	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		
ホークビーンズ	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 スープストック 塩 こしょう	26.5		
(水)	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	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	25.0		
(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					
	トマトホークチャップ	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			
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	ベジマールソース 塩 チキンブイヨン こしょう	28.4		
(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			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 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	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	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
(月)	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		
	やさしいアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩		
みたくさんじる	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	26.5		
(火)	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					
	ホークカレー	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 グリンピース にんにく	じゃがいも しょくぶつゆ	カレーパウダー 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け	小麦 ごま 大豆	だいず かたくりわし		しょうぶつゆ さとう ごま でんぷん	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		

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！

