

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)	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			
2 (火)	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	583	こんにゃくには、食物繊維がたくさん含まれています。	
	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				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
3 (水)	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	24.8	こんにゃくには、食物繊維がたくさん含まれています。	
	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			
	ふだにくとこんにゃくのしょうがに	小麦 大豆 豚肉	ふだにく 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			
	ちゅうかめん	小麦			めん				
4 (木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				593	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。
	しょうゆラーメンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふだにく 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 はるさめ こめこ でんぷん さとう	しょうゆラーメンの素 酒 チキンフイオン 塩			
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ふだにく	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 ごまあぶら	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		しょうゆ 酢 一味とうがらし			
5 (金)	ごはん				こめ		23.5	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	ふだにく	たまねぎ にんじん しょうが トマト缶 えだまめ 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 カレーご チリパウダー オールスパイス 塩			
	かほ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	かほちゃ きゅうり	マヨネーズドレッシング	塩			
6 (土)	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		チキンフイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	22.2	591	ラビオリは、肉や野菜の具をつめたパスタです。
	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						
	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			
7 (日)	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		27.3	587	ラビオリは、肉や野菜の具をつめたパスタです。
	ラビオリスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふだにく	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	ラビオリ	チキンフイオン 塩 コンソメの素 こしょう			
	ごはん				こめ				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
8 (月)	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	614	26.5	青島東小学校の授業作成献立です。
	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			
	みだくさんじる	さば 大豆 豚肉	とうふ ふだにく 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			
	ごはん				こめ				
9 (火)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				621	25.5	大豆はかみこたえがあります。よくかんで食べましょう。
	ポークカレー	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	ふだにく 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 チョップス ケチャップ コンソメの素 チキンフイオン			
	だいすとにほしのあげに	小麦 こま 大豆	だいす かたくちいわし		しょくぶつゆ でんぷん さとう こま	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					
10 (水)	ロールパン	小麦 乳			パン		615	28.4	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						
	トマトポークチャップ	大豆 鶏肉 豚肉	ふだにく	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				
11 (木)	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	バシヤメルソース 塩 チキンフイオン こしょう	586	25.0	旬のじゃがいもを使用した献立です。
	ごはん				こめ				
	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			
12 (金)	あさづけ	こま 大豆		キャベツ きゅうり たくあん	こま	塩	592	27.2	旬のじゃがいもを使用した献立です。
	にくじゃが	小麦 大豆 豚肉	ふだにく 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				こめ				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
13 (土)	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	585	24.7	青島東小学校の授業作成献立です。
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩			
	ふだにくとたけのこのくたくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふだにく わかめ	たけのこ だいこん ほうれんそう にんじん		チキンフイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
	りんごゼリー	りんご		りんご	さとう				
14 (日)	ごはん				こめ		585	24.7	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						
	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 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			
15 (月)	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	585	24.7	旬のじゃがいもを使用した献立です。

○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)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		636	青島小学校のリンクエスト献立です。
	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 トマトピューレ 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			
(水)	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	25.9	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんべんの ぶじえだちやあげ	小麦 さば	くろはんべん	ちや	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ			
(木)	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	24.7	黒はんべんは静岡県の特産物です。
	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		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(金)	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	589	枝豆は藤枝市岡部で作られています。
	えだまめのしおゆで	大豆		えだまめ		塩		
	けんちんじり	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					
(土)	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		
(日)	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 ベーコン 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	ベジマメルソース コンソメの素 チキンブイヨン 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					
	とりにくとしレバーの 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		
(月)	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	23.9	レバーには鉄分が多く含まれています。
	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		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(火)	ホークしゅうまい	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	25.1	
	ちゅうかサラダ	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 豚肉	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	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	小麦 乳			パン			
(水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				608	
	やさしいコロッケ	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		
	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	クチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう		
(木)	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					
	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		
	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		
(金)	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	
	ソフトめん	小麦			めん			
	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 グリンピース マッシュルーム	さとう しょくぶつゆ	クチャップ ソース ハヤシルウ ポータージュベース トマトピューレ スープストック 塩 こしょう		
(土)	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				こめ			
	わかめふりかけ	ごま	わかめ あおのり		こめ さとう	塩		
(日)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				618	青島小学校のリンクエスト献立です。
	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		
	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		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 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		
(火)	キムチスープ	小麦 さば 大豆 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 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	

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！

