

| 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 | | 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 | | |
| (火) | 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 | 34.0 | 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 | | | | |
| | ご飯 | 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 | | |
| (水) | 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 | 中華めん |
| | 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 | | |
| | 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 | | しょうゆラーメンの素 酒 チキンフイオン 塩 | | |
| | 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 | 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 | | |
| (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 | 28.5 | タコライス |
| | ご飯 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 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 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 | | |
| (金) | 南国と豆のサラダ (マヨネーズドレッシング) | ドレ (大豆) | ひよこめ | かぼちゃ きゅうり | マヨネーズドレッシング | 塩 | 26.4 | 黒糖パン |
| | 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 | | チキンフイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう | | |
| | 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 | | |
| (月) | 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 | とろろそば |
| | 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 | チキンフイオン 塩 コンソメの素 こしょう | | |
| | ご飯 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| (火) | とろろそば | 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 | 782 | 野菜のアーモンドあえ |
| | 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 | | |
| | ご飯 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| (水) | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 792 | 大豆と煮干しの揚げ煮 |
| | 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 チャツネ ケチャップ コンソメの素 チキンフイオン | | |
| | 大豆と煮干しの揚げ煮 | 小麦 こま 大豆 | だいたい 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 | | |
| | 即席漬け | 小麦 大豆 | しおこんぶ | キャベツ きゅうり | | | | |
| (木) | ロールパン | 小麦 乳 | | | パン | | 747 | 豆乳入りポタージュ |
| | 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 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 | | | |
| (月) | 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 | バシメルソース 塩 チキンフイオン こしょう | 33.8 | いわしの梅煮 |
| | ご飯 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 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 | | |
| (火) | 浅漬け | こま 大豆 | | キャベツ きゅうり たくあん | こま | 塩 | 29.9 | 肉じゃが |
| | 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 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| (金) | 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 | 753 | 藤枝あえ |
| | 藤枝あえ | | | キャベツ きゅうり しそ | | 塩 | | |
| | 豚肉とたけのこの具たくさんスープ | 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 | | | |
| (月) | ご飯 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | 757 | さばのソースがけ |
| | 牛乳 | 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 | | |
| | もやしと小松菜のあえ物 | 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 | | |
| (水) | 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 | 三つ葉のすまし汁 |

○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) | マーガリンパン | 小麦 乳 | | | パン マーガリン | | 807 | 青島小学校 のリエスト 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 しょうぶつゆ | 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 | | | |
| | 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 | | |
| (水) | ご飯 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | こめ | 747 | 黒はんぺん は静岡県 の特産物 です。 |
| | 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 | | | |
| | 笹わかめ金平 | 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 しょうぶつゆ | 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 | | |
| (木) | ご飯 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | こめ | 751 | 枝豆は藤枝 市岡部で 作られて います。 |
| | 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 しょうぶつゆ | 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 | | |
| (金) | ヨーグルト | 乳 | ヨーグルト | | | | 36.4 | |
| | お茶パン 牛乳 | 小麦 乳 | ぎゅうにゅう | ちゃ | パン | | | |
| | 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 しょうぶつゆ | 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 | | |
| (月) | 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 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 | しょうぶつゆ | 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 | 747 | お茶パンに は藤枝産 のお茶が 使用され ています。 |
| | ご飯 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 | ねぎかねぎ 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 ごまあぶら | しょうゆ 酢 一味とうがらし | | |
| (火) | 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 | 28.3 | |
| | ご飯 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | こめ | | |
| | ホーク焼売 | 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 | | |
| | 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 | しょうゆ 酢 塩 | | |
| (水) | マーボー春雨 | 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 | 31.2 | |
| | ロールパン 牛乳 | 小麦 乳 | ぎゅうにゅう | | パン | | | |
| | 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 | | |
| | 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 | しょうぶつゆ | コンソメの素 塩 こしょう | | |
| (木) | 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 | 32.4 | |
| | 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 | ねぎかねぎ しょうが | さとう しょうぶつゆ 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 | | |
| (金) | 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 | 小松菜は藤 枝市でた くさん栽 培されて います。 |
| | ソフトめん 牛乳 | 小麦 乳 | ぎゅうにゅう | | めん | | | |
| | 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 | | |
| (月) | 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 | 31.6 | |
| | ご飯 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | こめ | | |
| | 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 | ぎゅうにゅう とりにく | | パンこ こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ | 塩 | | |
| (火) | こぼろサラダ (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 | 29.4 | 青島小学校 のリエスト 献立で す。 |
| | 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 | チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう | | |
| | ご飯 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | こめ | | |
| | 焼き餃子 | 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 しょうぶつゆ | 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 | 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 | | |

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！

