

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		
(水)	ごはん				こめ		638	広幡小学校の5年生全員で考えた献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	なつやさいカレー	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 りんご	ぶたにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ なす トマト缶 にんじん ビーマン セロリー えだまめ にんにく	しょうぶつゆ	カレーウ ソース チャップ クチャップ チキンフイオン アップルソース こしょう		
	とうふとひじきのヘルシーハンバーグ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とりにく とつぷ ぶたにく ひじき	たまねぎ にんじん	パンこ しょうぶつゆ さとう でんぷん	塩		
きゅうりのひたひた	小麦 大豆 こま	かつおぶし	きゅうり	ごまあぶら さとう	しょうゆ 酢 一味とうがらし	24.2		
(木)	ちゅうかめん	小麦			めん		638	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しおラーメンスープ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく なたと わかめ	チンゲンサイ にんじん もやし メンマ とうもろこし	しょうぶつゆ さとう	塩ラーメンスープ 酒 チキンフイオン		
	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	こめこ こむぎこ はるさめ でんぷん	しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 和風だし 酒		
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			24.6		
ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
(金)	ごはん				こめ		590	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	おかかひりかけ		かつおぶし のり	まつちや	さとう でんぷん	塩		
	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
わかめのすのもの	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	しょうゆ 酢 塩	23.5		
いもだんごじる	小麦 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん しめじ はねぎ しょうが	じやがいもだんご	かつおの素			
(月)	ロールパン	小麦 乳			パン		640	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうぶつゆ パンこ こめこ でんぷん さとう こむぎこ	塩		
	やさしいソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	チンゲンサイ キャベツ にんじん	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
コーンポタージュ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 乳	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	しょうぶつゆ なまクリーム	パジャメルソース 塩 こしょう チキンフイオン スープストック	23.7		
(火)	ごはん				こめ		605	七夕献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりそぼろ	小麦 大豆 卵 鶏肉	とりにく たまご	えだまめ しょうが	しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 塩 酒		
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				
	そうめんじる	小麦 大豆 さば	かまぼこ	えのきだけ ほうれんそう たまねぎ にんじん	ぶ	かつおの素 しょうゆ 塩		
たなはたデザート		かんてん	レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	さとう		25.2		
(水)	ごはん				こめ		603	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんフライ	小麦 大豆 さば	くろはんぺん		こむぎこ パンこ でんぷん しょうぶつゆ			
	きんぴらごぼう	小麦 大豆 豚肉 こま	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう こま ごまあぶら しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
みだくさんじる	大豆 鶏肉 さば	とりにく とうふ みそ	キャベツ こまつな にんじん しめじ		かつおの素	25.3		
(木)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		606	藤色のじやがいもを使ったポテトサラダです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ	塩 酢		
	ふじいろポテトサラダ (マヨネーズドレッシング)	マヨ (大豆)		きゅうり とうもろこし	じやがいも マヨネーズドレッシング			
ミネストローネ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	だいす ベーコン	トマト缶 たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく	マカロニ しょうぶつゆ	チキンフイオン 塩 こしょう コンソメの素	24.9		
(金)	ごはん				こめ		582	チンジャオロースには、夏野菜のビーマンが入っています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チンジャオロース	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ たけのこ ビーマン にんにく	でんぷん しょうぶつゆ さとう	オイスターソース しょうゆ 酒 スープストック		
かふうあえ	小麦 大豆 こま		もやし ほうれんそう にんじん	はるさめ さとう こま ごまあぶら	しょうゆ 酢	26.4		
ワントンスープ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とりにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワントンのかわ	チキンフイオン しょうゆ 塩 コンソメの素 酒			
(月)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		607	レバーには、貧血予防の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					
	とりにくとしバーのマリネ	小麦 大豆 鶏肉	とりにく とりレバー	たまねぎ レモン果汁	でんぷん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 酢 カレーこ		
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		27.1		
ぶたにくとやさいのスープ	豚肉 鶏肉	ぶたにく	チンゲンサイ たけのこ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ		チキンフイオン 塩 こしょう コンソメの素			
(火)	ごはん				こめ		608	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのフライ	小麦	いわし		パンこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩 こしょう		
ぶたにくとたけのこのみそいため	小麦 大豆 こま	ぶたにく みそ	たけのこ にんじん さやいんげん しょうが	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん	26.7		
けんちんじる	小麦 大豆 鶏肉 さば	なまあげ とりにく	たまねぎ こまつな だいこん しめじ		かつおの素 しょうゆ 塩			
(水)	ごはん				こめ		583	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	にくだんこのあますあんかけ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酢 塩		
	ビーフンソテー	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ベーコン	キャベツ もやし ビーマン	ビーフン しょうぶつゆ	しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
ちゅうかスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 こま	とりにく とうふ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん		チキンフイオン しょうゆ 塩 ちゅうかスープ 酒 こしょう	23.3		

○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		
(木)	ソフトめん	小麦			めん		636	大豆を使ったミートソースです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ビーンズソース	小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉	ふたにく だいす チーズ みそ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	さとう しょくぶつゆ	グチャップ トマトピューレ ソース ハヤシルウ・ライン ポタージュベース スープストック 塩 こしょう		
	チキンナゲット	大豆 鶏肉	とりにく おから	にんにく しょうが	しょくぶつゆ こめこ さとう	塩 しょうゆ		
	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		
(金)	ごはん				こめ		585	旬の冬瓜を使ったみそ汁です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじやき	さば	さば		しょくぶつゆ さとう こうじ	塩		
	こまあえ	小麦 大豆 こま		キャベツ こまつな	さとう こま	しょうゆ		
	とうがんのみそしる	鶏肉 大豆 さば	とりにく なまあげ みそ	とうがん ごぼう こんにゃく にんじん はねぎ		かつおの素		
(火)	ごはん				こめ		606	夏野菜のなすを使った献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきぎょうざ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	もやしちゅうかあえ	小麦 大豆 こま		もやし きゅうり にんじん なす たまねぎ だけのこ にんじん はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩		
	マーボーなす	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とうふ ふたにく みそ		しょくぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ スープストック 塩 トウバンジャン		

なつ やす き しょく せい かつ
夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん (水分) 補給をこまめにしよう		な がら食べはやめよう	
て きど (適度) に運動しよう		つ め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう	
き そく (規則) 正しい生活を心がけよう		や しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	
な つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう		す す (進) んでお手伝いをしよう	
! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて “すてきな夏休み” にしてください!		み んなで一緒に食べる機会をつくろう	

なつ ぎょう じ しょく
★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生	七夕	お盆	土用の丑の日
タコ かんさいちほう (関西地方)	そうめん	しょうじんにょうり 精進料理	ウナギ 「う」のつく食べ物

今月は藤枝産の
紫じゃがいもを使った
「藤色ポテトサラダ」が
給食に登場します。
お楽しみに!

しょく ちゅう どく
食中毒にご注意ください

1年でも気温や湿度が高くなる6~9月頃は、細菌による食中毒が多くなる時期です。生の鶏肉には、新鮮であっても、カンピロバクターなどの食中毒菌がついています。食中毒の症状は、水のような下痢、腹痛、発熱等です。

- 鶏肉を料理する場合は中心が白くなるまでしっかりと火を通しましょう。
- 鶏肉を切ったまな板は必ず洗浄・消毒してから他の食材を切りましょう。
- 生の鶏肉を触った後はしっかりと手を洗ってからほかの食材を触りましょう。