





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)	ご飯 牛乳 夏野菜カレー	乳 小麦 大豆 乳 豚肉 鶏肉 りんご	ぎゅうにゅう ふたにく 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	こめ しょくぶつゆ	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	789	広幡小学校 の5年生全 員で考えた 献立です。
	豆腐とひじきの ヘルシーハンバーグ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とりにく どうふ ふたにく ひじき	たまねぎ にんじん	パンこ しょくぶつゆ さとう でんぷん	塩	27.9	
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 ごま	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		
(木)	中華めん 牛乳 塩ラーメンスープ	小麦 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう ふたにく なたと わかめ	チンゲンサイ にんじん もやし メンマ どうもろこし	めん しょくぶつゆ さとう	塩ラーメンスープ 酒 チキンフイオン	784	
	春巻き	小麦 大豆 豚肉	ふたにく	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 ほるさめ でんぷん	しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 和風だし 酒	29.2	
	小松菜としめじのレモン酢 ヨーグルト	小麦 大豆 乳	ヨーグルト	こまつな しめじ レモン果汁				
(金)	ご飯 牛乳 おかかふりかけ	乳 乳	ぎゅうにゅう かつおぶし のり		こめ さとう でんぷん		754	
	厚焼きたまご	卵 小麦 大豆	たまご	まっちゃん	さとう しょくぶつゆ でんぷん	塩 酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	わかめの酢の物 いも団子汁	小麦 大豆 豚肉 大豆 さば	わかめ ふたにく あぶらあげ みそ	きゅうり どうもろこし キャベツ にんじん しめじ しょうが	さとう じゃがいもだんご	しょうゆ 酢 塩 かつおの素	28.2	
(月)	ロールパン 牛乳 メンチカツ	小麦 乳 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく		パン しょくぶつゆ パンこ こめこ でんぷん さとう こむぎこ		779	
	野菜ソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	チンゲンサイ キャベツ にんじん	しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	28.2	
	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 どうもろこし にんじん パセリ	しょくぶつゆ 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		
(火)	ご飯 牛乳 鶏そぼろ	乳 小麦 大豆 卵 鶏肉	ぎゅうにゅう とりにく たまご		こめ しょくぶつゆ さとう		770	七夕献立で す。 
	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		しょうゆ 塩 酒		
	そうめん汁	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	ふ	かつおの素 しょうゆ 塩	29.9	
	七夕デザート		かんてん	レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	さとう			
(水)	ご飯 牛乳 黒はんぺんフライ	乳 小麦 大豆 さば	ぎゅうにゅう くろはんぺん		こめ こむぎこ パンこ でんぷん しょくぶつゆ		748	
	金平ごぼう	小麦 大豆 豚肉 ごま	ふたにく 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 ごま ごまあぶら しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし	29.4	
	実だくさん汁	大豆 鶏肉 さば	とりにく どうふ みそ	キャベツ こまつな にんじん しめじ		かつおの素		
(木)	黒糖パン 牛乳 オムレツ	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう たまご		パン こくとう さとう しょくぶつゆ		747	藤色のじゃ がいもを 使ったポテ トサラダで す。
	藤色ポテトサラダ (マヨネーズドレッシング)	マヨ (大豆)		きゅうり どうもろこし	じゃがいも マヨネーズドレッシング		29.6	
	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 しょくぶつゆ	チキンフイオン 塩 こしょう コンソメの素		
(金)	ご飯 牛乳 チンジャオロース	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう ふたにく		こめ でんぷん しょくぶつゆ さとう		752	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。
	華風あえ	小麦 大豆 ごま		もやし ほうれんそう にんじん	ほるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢	32.2	
	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		
(月)	マーガリンパン 牛乳 鶏肉とレバーの マリネ	小麦 乳 乳 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー		パン マーガリン でんぷん しょくぶつゆ さとう		761	レバーに は、貧血予 防の鉄分が 多く含まれ ています。
	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		32.4	
	豚肉と野菜のスープ	豚肉 鶏肉	ふたにく	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)	ご飯 牛乳 いわしのフライ	乳 小麦	ぎゅうにゅう いわし		こめ パンこ こむぎこ しょくぶつゆ		780	
	豚肉とだけのこの みそ炒め	小麦 大豆 豚肉 ごま	ふたにく みそ	だけのこ 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	32.5	
	けんちん汁	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)	ご飯 牛乳 肉団子の 甘酢あんかけ	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく		こめ パンこ でんぷん さとう しょくぶつゆ		774	
	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 しょくぶつゆ	しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	29.2	
	中華スープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	とりにく どうふ	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		

○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		763	大豆を使ったミートソースです。
	牛乳	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 ハヤシルウーライン 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)	ご飯				こめ		750	旬の冬瓜を使ったみそ汁です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじ焼き	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		
	冬瓜のみそ汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく なまあげ みそ	とうがん こぼろ こんにゃく にんじん はねぎ		かつおの素		
(火)	ご飯				こめ		804	夏野菜のなすを使った献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	焼きぎょうざ	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		
	もやし中華あえ	小麦 大豆 こま		もやし きゅうり にんじん	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	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	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 (げし にちめ たなばた つかん) (夏至から11日目~七夕までの5日間)	7/7 たなばた	7/13~16 (または8/13~16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 たこ (関西地方) やきさば (福井県)	七夕 そうめん	お盆 しょうじゆりょうり 精進料理	土用の丑の日 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 ちゅう い
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。