令和8年度

7月分学校給食予定献立表　　小学校

藤枝市立西部学校給食センター

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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント
1	ごはん				こめ		583	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	にくだんごの あまずあんかけ	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 しょくぶつゆ	しょうゆ　酢　塩		
(水)	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　ピーマン	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	23.3	
	ちゅうかスープ	小麦　大豆 鶏肉　豚肉　ごま	とりにく　とうふ	チンゲンサイ　たまねぎ　にんじん		チキンブイヨン　しょうゆ　塩 ちゅうかスープ　酒　こしょう		
2	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		
	ごまあえ	小麦　大豆 ごま		キャベツ　こまつな	さとう　ごま	しょうゆ	28.9	
(木)	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		
3	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　なると　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	しょくぶつゆ　さとう こめこ　こむぎこ　はるさめ でんぷん	塩ラーメンスープ　酒 チキンブイヨン		
	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		しょうゆ　塩	24.6	
(金)	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 和風だし　酒		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
6	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	しょくぶつゆ　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				
(月)	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	ふ	かつおの素　しょうゆ　塩	25.2	
	たなばたデザート		かんてん	レモン果汁　ぶどう果汁　みかん果汁	さとう			
7	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	たまねぎ　かぼちゃ　なす　トマト缶 にんじん　ピーマン　セロリー えだまめ　にんにく		カレールウ　ソース　チャツネ ケチャップ　チキンブイヨン アップルソース　こしょう		
	なつやさいカレー	小麦　大豆　乳 豚肉　鶏肉　りんご	ぶたにく　チーズ		しょくぶつゆ			
	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　とうふ ぶたにく　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	24.2	
(火)	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		
8	ロールパン	小麦　乳			パン		640	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		しょくぶつゆ　パンこ こめこ　でんぷん さとう　こむぎこ			
	メンチカツ	小麦　大豆 鶏肉　豚肉	ぶたにく　とりにく	たまねぎ		塩		
	やさいソテー	豚肉　鶏肉	ベーコン	チンゲンサイ　キャベツ　にんじん	しょくぶつゆ	コンソメの素　塩　こしょう	23.7	
(水)	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	しょくぶつゆ なまクリーム	ベシャメルソース　塩 こしょう　チキンブイヨン スープストック		
9	ごはん				こめ		590	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	おかかふりかけ		かつおぶし　のり	まっちゃ	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　しょくぶつゆ でんぷん	酢　みりん　かつおだし しょうゆ　塩		
(木)	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	しょうゆ　酢　塩	23.5	
	いもだんごじる	豚肉　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	じゃがいもだんご	かつおの素		
10	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					
	とりにくとレバーの 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　しょくぶつゆ 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	
(金)	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		チキンブイヨン　塩 こしょう　コンソメの素		
13	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 しょくぶつゆ			
	きんぴらごぼう	小麦　大豆 豚肉　ごま	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　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	25.3	
(月)	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		
14	こくとうパン	小麦　乳			パン　こくとう		606	藤色のじゃ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　しょくぶつゆ	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	じゃがいも マヨネーズドレッシング		24.9	
(火)	ミネストローネ	小麦　大豆 豚肉　鶏肉	だいず　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	チキンブイヨン　塩 こしょう　コンソメの素		
15	ごはん				こめ		582	チンジャオロースには、夏野菜のピーマンが入っています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チンジャオロースー	小麦　大豆 豚肉　鶏肉	ぶたにく	たまねぎ　たけのこ　ピーマン にんにく	でんぷん　しょくぶつゆ 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 ごま		もやし　ほうれんそう　にんじん	はるさめ　さとう ごま　ごまあぶら	しょうゆ　酢	26.4	
(水)	ワンタンスープ	小麦　大豆 鶏肉　豚肉	とりにく	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 塩　コンソメの素　酒		

〇藤枝市では、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。

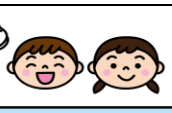
えび　かに　くるみ　小麦　そば　卵　乳　落花生　アーモンド　あわび　いか　いくら　オレンジ　カシューナッツ　キウイフルーツ　牛肉
ごま　さけ　さば　大豆　鶏肉　バナナ　豚肉　マカダミアナッツ　もも　やまいも　りんご　ゼラチン

※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。

令和8年度　　7月分学校給食予定献立表　　小学校　　藤枝市立西部学校給食センター

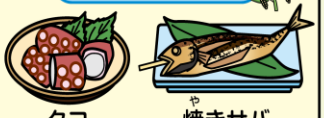
日 曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き 体を作る食品（赤色）	体の調子を整える食品（緑色）	エネルギーのもとになる食品（黄色）	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント
16 (木)	ソフトめん	小麦			めん		636 27.5	大豆を使ったミートソースです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			ケチャップ　トマトピューレ　ソース　ハヤシルウ　ワイン　ポタージュベース　スープストック　塩　こしょう		
	ビーンズソース	小麦　大豆　乳　豚肉　鶏肉	ぶたにく　だいず　チーズ　みそ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　グリンピース	さとう　しょくぶつゆ			
	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		
17 (金)	ごはん				こめ		606 21.6	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	ぶたにく　とりにく	キャベツ　たまねぎ　にら　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		
	もやしのちゅうかあえ	小麦　大豆　ごま		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　ぶたにく　みそ	なす　たまねぎ　たけのこ　にんじん　はねぎ　ほししいたけ　しょうが　にんにく	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		
21 (火)	全　校　欠　食							

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	

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（関西地方）　焼きサバ（福井県）	そうめん	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！

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。

①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。

②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。

③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。