

| 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) | 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 | 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 とうもろこし | | 塩ラーメンスープ 酒 チキンブイオン | | |
| | はるまき | 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 ほししいだけ | しょくぶつゆ さとう こめこ こむぎこ はるさめ てんぷん | 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 | | | | | |
| (木) | 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 | 28.9 | |
| (金) | 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 | ふたにく 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 | | |
| | ビーフソテー | 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 しょくぶつゆ | 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 | | チキンブイオン しょうゆ 塩 ちゅうかスープ 酒 こしょう | 23.3 | |
| (月) | 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 しょくぶつゆ | 塩 こしょう | | |
| | ふたにくとたけのこのみそいため | 小麦 大豆 豚肉 こま | ふたにく 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 | | |
| | 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 | 26.7 | |
| (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 | | | | |
| | 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 | | | |
| (水) | 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 | | | |
| | ふたにくとやさいのスープ | 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 ほししいだけ | | チキンブイオン 塩 こしょう コンソメの素 | 27.1 | |
| (木) | 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 乳 豚肉 鶏肉 りんご | ふたにく チーズ | たまねぎ かぼちゃ にんじん ビーマン えだまめ にんにく | なす トマト缶 セロリー | カレールウ ソース チャツネクチャップ チキンブイオン 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 とうふ なたと 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 | | |
| | 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 | |
| (金) | 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 | | |
| | ふじいりポテトサラダ(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 | | | |
| | 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 | チキンブイオン 塩 こしょう コンソメの素 | 24.9 | |
| (月) | ごはん | | | | こめ | | 603 | |
| | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | くろはんべんフライ | 小麦 大豆 さば | くろはんべん | | 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 こま | 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 こま 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 | | |
| | 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 | |
| (火) | 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 | 27.5 | |
| (水) | 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 | | | | | |
| | チンジャオロースー | 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 | ふたにく | 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 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 | | |
| | ワンタンスープ | 小麦 大豆 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 | チキンブイオン しょうゆ 塩 コンソメの素 酒 | 26.4 | |

○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 | | |
| (木) | ロールパン ぎゅうにゅう メンチカツ | 小麦 乳 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | たまねぎ | 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 | 塩 | 640 | |
| | 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 | しょくぶつゆ | コンソメの素 塩 こしょう | 23.7 | |
| | 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 | パンチャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック | | |
| | ごはん ぎゅうにゅう おかかぶりかけ | 乳 | ぎゅうにゅう かつおぶし のり | まっちゃん | さとう でんぷん | 塩 | 590 | |
| (金) | 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 | 23.5 | |
| | わかめのすのもの | 小麦 大豆 豚肉 大豆 | わかめ | きゅうり とうもろこし | さとう | しょうゆ 酢 塩 | | |
| | 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 | | |
| | ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ | 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 | ぎゅうにゅう ぶたにく 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 | | |
| (火) | もやしちゅうかあえ | 小麦 大豆 ごま | | もやし きゅうり にんじん 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 | さとう ごまあぶら | しょうゆ 酢 塩 | 21.6 | 夏野菜のなすを使った献立です。 |
| | マーボーなす | 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 | とうふ ぶたにく 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 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県) | 七夕 そうめん | お盆 しょうじゅんりょうり 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
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。

