

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				こめ		789	広幡小学校の5年生全員で考えた献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	夏野菜カレー	小麦 大豆 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	しょくぶつゆ		
	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 とうふ 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 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		
(木)	ご飯				こめ		748	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	黒はんぺんフライ	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		
	金平ごぼう	小麦 大豆 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 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 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		
(金)	中華めん	小麦			めん		784	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	塩ラーメンスープ	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		しょくぶつゆ さとう こめこ こむぎこ はるさめ でんぷん		
	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		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	小麦 大豆	こまつな しめじ レモン果汁					
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
(月)	ご飯				こめ		770	七夕献立です。 
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	鶏そぼろ	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		
	即席漬け	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			
(火)	ロールパン	小麦 乳			パン		779	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	小麦 大豆 豚肉	ふたにく とりにく	たまねぎ		しょくぶつゆ パンこ こめこ でんぷん さとう こむぎこ		
	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		
	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	ペンヤメルソース 塩 こしょう チキンブイオン スープストック	28.2	
(水)	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		
	こまあえ	小麦 大豆 こま		キャベツ こまつな	さとう ごま	しょうゆ	34.7	
	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 ごぼう こんにゃく にんじん はねぎ		かつおの素		
(木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		761	レバーには、貧血予防の鉄分が多く含まれています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉とレバーのマリネ	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		
	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		チキンブイオン 塩 こしょう コンソメの素		
(金)	ご飯				こめ		780	
	牛乳	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		
	豚肉とたけのこのみそ炒め	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	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		
(月)	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		747	緑色のじゃがいもを使ったポテトサラダです。
	牛乳	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		
	緑色ポテトサラダ (マヨネーズドレッシング)	マヨ (大豆)		きゅうり とうもろこし		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	チキンブイオン 塩 こしょう コンソメの素		
(火)	ご飯				こめ		774	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	肉団子の甘酢あんかけ	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		
	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	29.2	
	中華スープ	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 ちゅうがスープ 酒 こしょう		
(水)	ソフトめん	小麦			めん		636	大豆を使ったミートソースです。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	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 グリーンピース	さとう しょくぶつゆ	クチャップ トマトピューレ ソース ハヤシウ ウィン ポタージュソース スープストック 塩 こしょう	27.5	
	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		

○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		
16 (木)	ご飯				こめ		752	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。
	牛乳	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 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		
17 (金)	華風あえ	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	32.2	
	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		
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
21 (火)	おかかぶりかけ		かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぷん	塩	754	
	厚焼きたまご	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		
	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	しょうゆ 酢 塩		
	いも団子汁	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		
21 (火)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		804	夏野菜のなすを使った献立です。
	牛乳							
	焼きぎょうざ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ 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		
	もやしの中華あえ	小麦 大豆 こま		もやし きゅうり にんじん なす たまねぎ 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	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		しょうぶつゆ 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	26.4		

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 

<b>す</b> いぶん (水分) 補給をこまめにしよう 	<b>な</b> がら食べはやめよう 
<b>て</b> きど (適度) に運動しよう 	<b>つ</b> め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう 
<b>き</b> そく (規則) 正しい生活を心がけよう 	<b>や</b> しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう 
<b>な</b> つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう 	<b>す</b> す (進) んでお手伝いをしよう 
<b>!</b> 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！	<b>み</b> 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)
<b>半夏生</b>  タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	<b>七夕</b>  そうめん	<b>お盆</b>  しょうじんにようり 精進料理	<b>土用の丑の日</b>  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。

