

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			
26 (水)	全校欠食								
	しっかり食べて、夏ハデを吹き飛ばそう! 								
27 (木)	全校欠食								
	 生活リズムを大切に!								
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう くろはんべんのいそべあげ そくせきづけ にくじゃが	乳 小麦 さば 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう くろはんべん あおのり 塩こんぶ ぶたにく なまあげ		こめ こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース	しょうゆ みりん 和風だし	602 23.0		
31 (月)	げんまいパン ぎゅうにゅう にくだんこのあます あんかけ マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング) キムチスープ	小麦 乳 小麦 大豆 小麦 鶏肉 豚肉 小麦 ドレ (大豆) 小麦 さば 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ぶたにく	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさいキムチ はくさい ねぶかねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく	パン げんまい パンこ さとう しょうぶつゆ でんぷん マカロニ マヨネーズドレッシング	しょうゆ 酢 塩 チキンブイヨン しょうゆ キムチの素 和風だし 塩	613 26.0		
1 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもカレー だいすとはほしのあげに かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	乳 小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご 小麦 大豆 こま	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいす かたくりわし わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ぶのり	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ さつまいも しょうぶつゆ でんぷん さとう しょうぶつゆ こま	カレーウー チキンブイヨン ソース ケチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう しょうゆ みりん 青じそドレッシング	613 23.4	秋が旬のさつまいもをカレーに入れました。 	
2 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ごまあえ みつばのすましじる れいとうみかん	乳 小麦 さば 大豆 小麦 大豆 こま 小麦 さば 大豆	ぎゅうにゅう さば さば とうふ かまぼこ		こめ でんぷん しょうぶつゆ キャベツ こまつな にんじん にんじん みつば ほししいたけ	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ かつおの素 塩	594 23.2		
3 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ひじきのいために いもだんごじる	乳 小麦 卵 大豆 小麦 大豆 鶏肉 さば 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ ひじき ぶたにく みそ		こめ さとう しょうぶつゆ でんぷん さとう しょうぶつゆ にんじん さやいんげん にんじん だいこん こまつな しめじ しょうが	酢 みりん かつおだし しょうゆ しょうゆ みりん 和風だし かつおの素	588 23.9		
4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ポークしゅうまい パンサンスー マーボーなす	乳 小麦 豚肉 小麦 大豆 こま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが 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 ほししいたけ はねぎ しょうが にんにく	こめ パンこ こむぎこ でんぷん さとう はるさめ さとう こま こまあぶら さとう でんぷん しょうぶつゆ	塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ スープストック 塩 トウバンジャン	587 23.9		
7 (月)	せわりパン ぎゅうにゅう フランクフルト きのこスパゲッティ とりにくとやさいのスー	小麦 乳 乳 豚肉 小麦 鶏肉 豚肉 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン とりにく		パン さとう しょうぶつゆ さとう しょうぶつゆ たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム チンゲンサイ たけのこ にんじん ねぶかねぎ	ケチャップ ソース ワイン コンソメの素 塩 こしょう チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう	582 27.6	フランクフルトをパンにはさんで食べましょう。	
8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ソースかつ やさしいごますあえ かきたまじる	乳 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 こま 小麦 卵 さば 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく たまご とりにく かまぼこ		こめ パンこ しょうぶつゆ さとう でんぷん キャベツ きゅうり たまねぎ ほうれんそう にんじん	ソース 酒 ケチャップ しょうゆ 塩 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ かつおの素 塩	586 24.8		
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ きゅうりのひだひた わかめスープ フローズンヨーグルト	乳 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 こま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく かつおぶし ベーコン わかめ ヨーグルト		こめ こまつな もやし ほししいたけ にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン しょうゆ 酢 チキンブイヨン スープストック しょうゆ 塩 こしょう	573 27.4		

○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)	ソフトめん	小麦			めん			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりにくとトマトのソース	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく チーズ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース	さとう しょくぶつゆ	グチャップ トマトビュレ ソース ポタージュベース ハヤシルウ スーフストック 塩 こしょう	626	
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう だいずあぶら	塩 酢	26.1	
(金)	ゆでやさい (わふうドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし	和風ドレッシング			
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう 水あめ	しょうゆ 酢	587	敬老の日に ちなんだ長 寿食の献立 です。
(月)	ごもくにまめ	小麦 大豆 鶏肉	だいず とりにく ちくわ	にんじん ごぼう さやいんげん	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 和風だし	28.9	
	みだくさんじる	さば 大豆 豚肉	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	こんにゃく だいこん にんじん はねぎ	さといも	かつおの素		
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(火)	トマトボークチャップ	大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	たまねぎ トマト缶 エリンギ ピーマン にんにく	でんぶん しょくぶつゆ さとう	グチャップ ソース 塩 スーフストック こしょう	610	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま ドレ (ごま)	ごぼう きゅうり		さとう ごま ごまドレッシング	酒 みりん しょうゆ	27.7	
	キャベツとベーコン のスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	ベーコン	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう		チキンフイヨン しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			
(水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおそぼろ	小麦 卵 大豆	かつおなまりぶし たまご	グリンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 塩	586	かつおそぼ ろをご飯に のせて食べ ましょう。
	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	29.7	
	けんちんじる	小麦 さば 大豆 鶏肉	とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん はねぎ	さといも	しょうゆ かつおの素 塩		
(木)	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あじのなんばんづけ	小麦 大豆	あじ	ねぶかねぎ	でんぶん さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酢 みりん 一味とうがらし	592	9月25日 の十五夜に ちなんだ献 立です。
	やさいのアーモンドあえ	アーモンド	キャベツ こまつな	アーモンド		塩		
(金)	つきなじる	小麦 卵 さば 大豆	うすらのたまご かまぼこ	だいこん にんじん ほうれんそう	さといも	しょうゆ かつおの素 塩	23.5	
	おつきみゼリー		かんてん	みかん果汁 レモン果汁	さとう 水あめ			
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(土)	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚肉	あじ たい たら グチ ハタ	たまねぎ	でんぶん こむぎこ さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 塩 ボークエキス	618	
	やさいソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	チンゲンサイ キャベツ にんじん とうもろこし	しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	25.0	
	ニョッキのクリームに	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ニョッキ なまクリーム しょくぶつゆ	ベシャメルソース 塩 こしょう チキンフイヨン スーフストック		
	ごはん				こめ			
(日)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきぎょうざ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ でんぶん さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 塩	580	瀬戸谷小学 校のリクエ スト献立で す。
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	22.2	
	とんじる	さば 大豆 豚肉	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ こんにゃく はねぎ	じゃがいも	かつおの素		
(月)	ちゅうかめん	小麦			めん			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しょうゆラーメンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく なんと わかめ	チンゲンサイ にんじん メンマ とうもろこし	しょくぶつゆ こむぎこ はるさめ こめこ でんぶん さとう	しょうゆラーメンスープの素 チキンフイヨン 酒 塩	597	
	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	さとう	しょうゆ 塩	23.5	
(火)	もやしとこまつな のあえもの	小麦 大豆 ごま	のり	もやし こまつな にんじん	こま さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	てりやきハンバーグ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう しょくぶつゆ でんぶん	しょうゆ みりん 塩	580	朝比奈第一 小学校の授 業作成献立 です。
(水)	えだまめのしおゆで	大豆		えだまめ		塩	25.7	
	みそしる	さば 大豆 鶏肉	とうふ とりにく みそ	こんにゃく だいこん にんじん しめじ はねぎ		かつおの素		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	タラのポテトフライ		すけそうだら		じゃがいも でんぶん しょくぶつゆ	塩 こしょう	597	かぼちゃを 使ってポタ ージュを作 りました。
	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		23.0	
	パンブキンポタージュ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	なまクリーム しょくぶつゆ	ベシャメルソース チキンフイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			
(火)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ドライカレー	小麦 乳 大豆 豚肉	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん レーズン しょうが にんにく	こむぎこ しょくぶつゆ	ソース ワイン しょうゆ カレーこ 塩 オールスパイス	604	ドライカ レーをご飯 にのせて食 べましょ う。
	さつまいもサラダ (マヨネーズドレッシング)	ドレ (大豆)	きゅうり にんじん		さつまいも マヨネーズドレッシング		21.3	
	やさいスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし		チキンフイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
(水)	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さんまのしおやき		さんま		しょくぶつゆ	塩	609	
	あさづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
(水)	ぶたにくとこんにゃく のしょうがに	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ	こんにゃく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	27.4	