

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								
27 (木)	全校欠食								
28 (金)	ごはん 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		763		
	黒はんぺんの磯辺揚げ	小麦 さば	くろはんぺん あおのり		こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ				
	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん			26.8		
	肉じゃが	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なまあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし			
31 (月)	玄米パン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい		790		
	肉団子の甘酢あんかけ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酢 塩			
	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング)	小麦 ドレ (大豆)		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズドレッシング		32.8		
	キムチスープ	小麦 さば 大豆 鶏肉 豚肉 りんこ	とうふ ぶたにく	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		チキンブイヨン しょうゆ キムチの素 和風だし 塩			
1 (火)	ごはん 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		781	秋が旬のさつまいもを カレーに入れ ました。 	
	さつまいもカレー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんこ	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース にんにく	さつまいも しょうぶつゆ	カレールウ 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			
	大豆と煮干しの揚げ煮	小麦 大豆 こま	だいす かたくりわし		でんぷん さとう しょうぶつゆ こま	しょうゆ みりん	27.8		
	海藻サラダ (青じそドレッシング)		わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ぶのり	きゅうり キャベツ とうもろこし		青じそドレッシング			
2 (水)	ごはん 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		761		
	さばの竜田揚げ	小麦 さば 大豆	さば		でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ みりん			
	ごまあえ	小麦 大豆 こま		キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ			
	三つ葉のすまし汁	小麦 さば 大豆	とうふ かまぼこ	にんじん みつば ほししいたけ		しょうゆ かつおの素 塩	28.0		
	冷凍みかん			みかん					
3 (木)	ごはん 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		756		
	厚焼きたまご	小麦 卵 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ			
	ひじきの炒め煮	小麦 大豆 鶏肉	とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	28.7		
	いも団子汁	さば 大豆 豚肉	ぶたにく みそ	にんじん だいこん こまつな しめじ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素			
4 (金)	ごはん 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		775		
	ポークしゅうまい	小麦 豚肉	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	塩			
	パンサンスー	小麦 大豆 こま		もやし きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま こまあぶら	しょうゆ 酢 塩	29.5		
	マーボーなす	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とうふ ぶたにく みそ	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	さとう でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ スープストック 塩 トウバンジャン			
7 (月)	背割りパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		752	フランクフル トをパン にはさんで 食べましょ う。	
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		さとう しょうぶつゆ	ケチャップ ソース ワイン			
	きのこスパゲッティ	小麦 鶏肉 豚肉	ベーコン	たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム	スパゲッティ しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	34.7		
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	チンゲンサイ たけのこ にんじん ねぶかねぎ		チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう			
8 (火)	ごはん 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		ごはん		758		
	ソースかつ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく		パンこ しょうぶつゆ さとう でんぷん	ソース 酒 ケチャップ しょうゆ 塩			
	野菜のごま酢あえ	小麦 大豆 こま		キャベツ きゅうり	さとう ごま	酢 しょうゆ 塩	29.8		
	かきたま汁	小麦 卵 さば 大豆 鶏肉	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩			
9 (水)	ごはん 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		732		
	ビビンバ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	こまつな もやし ほししいたけ にんにく	さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン			
	きゅうりのひだひた	小麦 大豆 こま	かつおぶし	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢			
	わかめスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ		チキンブイヨン スープストック しょうゆ 塩 こしょう	33.2		
	フロースンヨーグルト	乳	ヨーグルト						

○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		
10 (木)	ソフトめん	小麦			めん		765	敬老の日に ちなんだ長 寿食の献立 です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉とトマトのソース	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 しょうぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ソース ホターシュベース ハヤシルフ スープストック 塩 こしょう		
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう だいすあぶら	塩 酢		
11 (金)	ゆで野菜 (和風ドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし	和風ドレッシング		31.5	766
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしの生姜煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう 水あめ	しょうゆ 酢		
12 (土)	五目煮豆	小麦 大豆 鶏肉	だいす とりにく ちくわ	にんじん ごぼう さやいんげん	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 和風だし	35.0	
	実だくさん汁	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		757	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
13 (日)	トマトポークチャップ	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	でんぷん しょうぶつゆ さとう	ケチャップ ソース 塩 スープストック こしょう	32.6	
	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		
	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			
14 (月)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				751	かつおそぼ ろをご飯に のせて食べ ましょう。
	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 塩		
	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		しょうゆ みりん 和風だし 酒	35.1	
	けんちん汁	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		
15 (火)	ごはん				こめ		758	9月25日 の十五夜に ちなんだ献 立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	あじの南蛮漬	小麦 大豆	あじ	ねぶかねぎ	でんぷん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酢 みりん 一味とうがらし	28.6	
	野菜のアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩		
16 (水)	月菜汁	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	782	
	お月見ゼリー		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		31.2	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
17 (木)	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	でんぷん こむぎこ さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 塩 ポークエキス	772	
	野菜ソテー	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	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
	ニョッキのクリーム煮	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 しょうぶつゆ	ベシメルソース 塩 こしょう チキンフイヨン スープストック	27.3	
	ごはん				こめ			
18 (金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				750	瀬戸谷小学 校のリクエ スト献立で す。
	焼き餃子	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 でんぷん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 塩		
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	28.5	
	豚汁	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		
19 (土)	中華めん	小麦			めん		756	朝比奈第一 小学校の授 業作成献立 です。
	牛乳	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	しょうぶつゆ こむぎこ はるさめ こめこ でんぷん 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	28.5	
	春巻き	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 ほししいだけ	さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
20 (日)	もやしと小松菜のあえ物	小麦 大豆 ごま	のり	もやし こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ 酢 和風だし	772	かぼちゃを 使ってポ タージュを 作りまし た。
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				31.7	
	照り焼きハンバーグ	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 しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ みりん 塩		
21 (月)	枝豆の塩ゆで	大豆		えだまめ		塩	739	
	みそ汁	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		27.5	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
22 (火)	タラのポテトフライ		すけそうだら		じゃがいも でんぷん しょうぶつゆ	塩 こしょう	772	ドライカ レーをご飯 にのせて食 べましょ 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			
	パンフキンポタージュ	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 しょうぶつゆ	ベシメルソース チキンフイヨン コンソメの素 塩 こしょう	25.1	
	ごはん				こめ			
23 (水)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				782	
	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 しょうぶつゆ	ソース ワイン しょうゆ カレーこ 塩 オールスパイス		
	さつま芋サラダ (マヨネーズドレッシング)	ドレ (大豆)		きゅうり にんじん	さつま芋 マヨネーズドレッシング		25.1	
	野菜スープ	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		
24 (木)	ごはん				こめ		782	ドライカ レーをご飯 にのせて食 べましょ う。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さんまの塩焼き		さんま		しょうぶつゆ	塩	33.2	
	浅漬け	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
25 (金)	豚肉とこんにゃくの生姜煮	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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		