

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)	ごはん 牛乳 黒はんぺんの磯辺揚げ 即席漬け 肉じゃが	乳 小麦 さば 小麦 大豆	ぎゅうにゅう くろはんぺん あおのり 塩こんぶ		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 こんにやく にんじん グリーンピース		763 26.8		
28 (金)	ごはん 牛乳 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 背割りのパン	乳 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 こま 小麦 大豆 鶏肉 乳 小麦 乳	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ベーコン わかめ ヨーグルト		こめ さとう しょうぶつゆ でんぷん さとう ごまあぶら キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ はねぎ パン		732 33.2		
31 (月)	牛乳 フランクフルト きのこスパゲッティ 鶏肉と野菜のスープ	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		さとう しょうぶつゆ スパゲッティ しょうぶつゆ 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		752 34.7	フランクフルトをパン にはさんで 食べましょ う。	
1 (火)	ごはん 牛乳 さつまいもカレー 大豆と煮干しの揚げ煮 海藻サラダ (青じそドレッシング)	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 かたくりいわし わかめ くわわかめ こんぶ とさかのり ふのり		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 きゅうり キャベツ とうもろこし	カレールウ チキンブイヨン ソース ケチャップ チャッソ 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	781 27.8	秋が旬のさ つまいもを カレーに入 れました。 	
2 (水)	ごはん 牛乳 厚焼きたまご ひじきの炒め煮 いも団子汁	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 じゃがいもだんご	しょうゆ 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	756 28.7		
3 (木)	マーガリンパン 牛乳 トマトポークチャップ ごぼうサラダ (ごまドレッシング) キャベツとベーコン のスープ	小麦 乳 乳 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 こま ドレ (ごま) 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 こま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ベーコン		パン マーガリン たまねぎ トマト缶 エリンギ ピーマン にんにく ごぼう きゅうり キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	でんぷん しょうぶつゆ さとう さとう ごま ごまドレッシング チキンブイヨン しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	757 32.6		
4 (金)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ごまあえ 三つ葉のすまし汁 冷凍みかん	乳 小麦 さば 大豆 小麦 大豆 こま 小麦 さば 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	ぎゅうにゅう さば さば キャベツ こまつな にんじん とうふ かまぼこ みかん		こめ でんぷん しょうぶつゆ ごま さとう にんじん みつば ほししいだけ	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ かつおの素 塩	761 28.0		
7 (月)	玄米パン 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ 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 乳 小麦 大豆 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 ぶたにく キャベツ きゅうり とうもろこし とうふ ぶたにく		パン げんまい たまねぎ パンこ さとう しょうぶつゆ でんぷん 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 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	しょうゆ 酢 塩 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	790 32.8		
8 (火)	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 五目煮豆 実だくさん汁	乳 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 さば 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう いわし さば だいす とりにく ちくわ とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ		こめ しょうが さとう 水あめ にんじん ごぼう さやいんげん こんにやく だいこん にんじん はねぎ	しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ 和風だし かつおの素	766 35.0	敬老の日 にちなんだ長 寿食の献立 です。 	
9 (水)	ごはん 牛乳 メンチカツ キャベツサラダ 春雨スープ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく ベーコン		こめ パンこ でんぷん こむぎこ さとう しょうぶつゆ こめこ たまねぎ ごまつな キャベツ とうもろこし チンゲンサイ にんじん ほししいだけ しょうが	しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう	762 23.0		

○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		
	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 しょくぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ソース ポタージュベース ハヤシルウ 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		
	ごはん				こめ				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	さんまの塩焼き		さんま		しょくぶつゆ	塩			
14 (月)	浅漬け	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩	33.2		
	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 しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし			
	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		741		レバーには 鉄分が多く 含まれていま す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
鶏肉とレバーのチリソースあえ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん しょくぶつゆ さとう	ケチャップ チリソース スープストック	31.7			
もやしの中華あえ	小麦 大豆 ごま		もやし きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩				
15 (火)	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	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 コンソメの素 酒 塩			
	ごはん				こめ				
	牛乳	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			
16 (水)	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	かつおそぼ ろをご飯に のせて食べ ましょう。	
	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			
	ごはん				こめ		775		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
ボークしゅうまい	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	29.5			
17 (木)	パンサンスー	小麦 大豆 ごま		もやし きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩		瀬戸谷小学 校のリクエ スト献立で す。	
	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 しょくぶつゆ	しょうゆ スープストック 塩 トウバンジャン			
	ごはん				こめ		772		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
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 しょくぶつゆ	しょうゆ 塩	27.3			
18 (金)	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	9月25日 の十五夜に ちなんだ献 立です。		
	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			
	ごはん				こめ			758	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
あじの南蛮漬け	小麦 大豆	あじ	ねぶかねぎ	でんぷん さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酢 みりん 一味とうがらし	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				
24 (土)	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			
	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				
	中華めん	小麦			めん		750		
	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	しょくぶつゆ 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 チキンブイヨン 酒 塩	28.5			
25 (日)	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 ほししいたけ		しょうゆ 塩	かぼちゃを 使ってポ タージュを 作りまし た。		
	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			
	ごはん				こめ			772	ドライカ レーをご飯 へのせて食 べましょ う。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
ドライカレー	小麦 乳 大豆 鶏肉 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 塩 オールスパイス	25.1			
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	さつまいも マヨネーズドレッシング					
28 (月)	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		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
	ロールパン	小麦 乳			パン		739		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	タラのポテトフライ		すけそくだら		じゃがいも でんぷん しょくぶつゆ	塩 こしょう			
29 (火)	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		27.5		
	パンプキンポタージュ	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	ベジマメルソース チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう			
	ごはん				こめ		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						
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 しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ みりん 塩	31.7			
枝豆の塩ゆで	大豆		えだまめ		塩				
30 (水)	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			
	ごはん				こめ		758		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	ソースかつ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく		パンこ しょくぶつゆ さとう でんぷん	ソース 酒 ケチャップ しょうゆ 塩	29.8		
野菜のごま酢あえ	小麦 大豆 ごま		キャベツ きゅうり	さとう ごま	酢 しょうゆ 塩				
	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			