令和８年度

5月分学校給食予定献立表　小学校B

藤枝市立北部学校給食センター

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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント
1 (金)	ちゅうかめん	小麦			めん			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しおラーメンスープ	豚肉　大豆 鶏肉　小麦	ぶたにく　なると　わかめ	チンゲンサイ　にんじん　メンマ とうもろこし		しおラーメンスープ チキンブイヨン　酒	593	
	あげぎょうざ	小麦　大豆 豚肉　鶏肉	ぶたにく　とりにく	キャベツ　たまねぎ　しょうが	こむぎこ　パンこ　さとう でんぷん　しょくぶつゆ	しょうゆ　塩　こしょう	27.2	
	もやしのちゅうかあえ	ごま　大豆　小麦		もやし　きゅうり　にんじん	さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酢　塩 一味とうがらし		
	チーズ	乳	チーズ					
7 (木)	ごはん				こめ			たけのこご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				591	
	たけのこごはんのぐ	大豆　小麦		たけのこ　にんじん　こんにゃく グリンピース　ほししいたけ	さとう	しょうゆ　みりん　酒 和風だし		
	メンチカツ	豚肉　小麦　大豆	ぶたにく	たまねぎ	パンこ　こむぎこ　でんぷん さとう　しょくぶつゆ	塩　こしょう　ナツメグ	24.5	
	かきたまじる	卵　さば 大豆　小麦	たまご　かまぼこ	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう	でんぷん	しょうゆ　かつおの素　塩		
8 (金)	ごはん				こめ			藤枝小学校の授業作成献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				602	
	かつおそぼろ	大豆　小麦　卵	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		
	わかめのすのもの	大豆　小麦	わかめ	きゅうり　とうもろこし	さとう	酢　しょうゆ　塩		
	ぶたにくとたけのこのぐだくさんスープ	豚肉　鶏肉 大豆　小麦	ぶたにく	だいこん　にんじん　たけのこ ほうれんそう		チキンブイヨン　しょうゆ コンソメの素　塩　こしょう	25.9	
	おちゃプリン	大豆	とうにゅう	まっちゃ	みずあめ　さとう			
11 (月)	ごはん				こめ			レバーは鉄分が豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				592	
	とりにくとレバーのねぎソース	鶏肉　大豆　小麦	とりにく　とりレバー	ねぶかねぎ　しょうが	でんぷん　しょくぶつゆ さとう	しょうゆ　酒　酢 一味とうがらし		
	かふうあえ	大豆　小麦　ごま		ほうれんそう　もやし　にんじん	はるさめ　さとう　ごま ごまあぶら	しょうゆ　酢	25.6	
	ワンタンスープ	豚肉　小麦 大豆　鶏肉	ぶたにく	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 コンソメの素　酒　塩		
12 (火)	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				632	
	ひりゅうずのおろしだれかけ	大豆　小麦 乳　豚肉	たら　ひじき　えだまめ とうにゅう	だいこん　たまねぎ　にんじん しょうが	パンこ　さとう　でんぷん しょくぶつゆ　豚脂	しょうゆ　みりん　塩		
	もやしとこまつなのあえもの	ごま　大豆　小麦	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	24.2	
	いもだんごじる	鶏肉　大豆 さば	とりにく　みそ　あぶらあげ	たまねぎ　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		
13 (水)	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				641	
	ハンバーグオニオンソース	鶏肉　豚肉 大豆　小麦	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	塩　しょうゆ　みりん		
	キャベツサラダ	大豆　小麦		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	26.9	
	ミネストローネ	鶏肉　大豆　豚肉	とりにく　だいず	たまねぎ　トマト缶　にんじん セロリー　パセリ	しょくぶつゆ	チキンブイヨン　塩 コンソメの素　こしょう		
14 (木)	ごはん				こめ			ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				586	
	さばのしおやき	さば	さば		しょくぶつゆ	塩		
	きんぴらごぼう	豚肉　大豆 ごま　小麦	ぶたにく　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　しょくぶつゆ ごまあぶら	しょうゆ　みりん 一味とうがらし	29.4	
	けんちんじる	大豆　鶏肉 さば　小麦	とうふ　とりにく	だいこん　こまつな　しめじ		しょうゆ　かつおの素　塩		
15 (金)	ロールパン	小麦　乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				642	
	コーンフライ	小麦　大豆		とうもろこし	パンこ　しょくぶつゆ　さとう こむぎこ　でんぷん　みずあめ	塩		
	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		26.3	
	チリコンカーン	豚肉　大豆　乳 小麦　牛肉	ぶたにく　だいず　チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく　パセリ	しょくぶつゆ	ケチャップ　ハヤシルウ　塩 ソース　デミグラスソース こしょう　チリパウダー ワイン　パプリカパウダー		
18 (月)	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				583	
	にくだんごのあまずあんかけ	豚肉　鶏肉 小麦　大豆	ぶたにく　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		
	ビーフンソテー	豚肉　大豆 小麦　鶏肉	ベーコン	キャベツ　もやし	ビーフン　しょくぶつゆ	コンソメの素　しょうゆ　塩 こしょう	23.2	
	ちゅうかスープ	鶏肉　大豆　豚肉 ごま　小麦	とうふ　とりにく	チンゲンサイ　にんじん　たまねぎ		チキンブイヨン　中華スープ しょうゆ　酒　塩　こしょう		
19 (火)	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				630	
	ポークカレー	豚肉　小麦　大豆 乳　りんご　鶏肉	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　セロリー にんにく	じゃがいも　しょくぶつゆ	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		
	チキンナゲット	鶏肉　小麦 豚肉　大豆	とりにく	にんにく	パンこ　こむぎこ　豚脂 しょくぶつゆ	しょうゆ　塩　こしょう	23.1	
	ゆでやさい（わふうドレッシング）			キャベツ　きゅうり　にんじん	わふうドレッシング			
20 (水)	うどん	小麦			めん			竹輪のお茶揚げには藤枝産のお茶を使用しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				597	
	さんさいうどんつゆ	小麦　さば 大豆　鶏肉	とりにく　かまぼこ あぶらあげ	にんじん　ごぼう　ねぶかねぎ　しめじ わらび　たけのこ　なめこ	でんぷん	しょうゆ　かつおの素 みりん　酒　塩		
	ちくわのふじえだちゃあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ　でんぷん しょくぶつゆ		32.4	
	そくせきづけ	小麦　大豆	塩こんぶ	キャベツ　きゅうり				

○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　バナナ　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。

令和８年度　**5月分学校給食予定献立表**　小学校B　藤枝市立北部学校給食センター

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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント
21	ごはん				こめ		572	
	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　こんぶだし　酢		
	やさいのごまあえ	大豆　小麦　ごま		キャベツ　こまつな	さとう　ごま	しょうゆ	27.1	
（木）	とんじる	豚肉　大豆　さば	とうふ　ぶたにく あぶらあげ　みそ	たまねぎ　にんじん　ごぼう　はねぎ	じゃがいも	かつおの素		
22	ロールパン	小麦　乳			パン		605	鱈（たら）にレモンソースをかけた主菜です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみざかなの レモンソースかけ	大豆　小麦	たら	レモン果汁	でんぷん　しょくぶつゆ さとう	しょうゆ		
	やさいソテー	豚肉　鶏肉	ウインナー	キャベツ　もやし　とうもろこし	しょくぶつゆ	塩　コンソメの素　こしょう	30.0	
（金）	チンゲンサイの クリームに	鶏肉　乳　小麦 大豆　豚肉	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ	たまねぎ　チンゲンサイ　にんじん しめじ	しょくぶつゆ	ベシャメルソース　ワイン こしょう　塩　チキンブイヨン スープストック		
25	ごはん				こめ		593	旬のじゃがいもをたくさん使った献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	卵　大豆　小麦	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		
	ふじえだあえ			キャベツ　きゅうり　しそ		塩	22.5	
（月）	じゃがいものそぼろに	鶏肉　大豆　小麦	とりにく　なまあげ	たまねぎ　にんじん　グリンピース	じゃがいも　さとう でんぷん　しょくぶつゆ	しょうゆ　和風だし		
26	ごはん				こめ		600	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	豚肉　鶏肉 大豆　小麦	ぶたにく　とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ　でんぷん　さとう	しょうゆ　塩		
	くきわかめサラダ （ナムルドレッシング）	ドレ（小麦　大豆 鶏肉　豚肉　ごま）	くきわかめ	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ナムルドレッシング		26.9	
（火）	マーボーどうふ	小麦　大豆 鶏肉　豚肉	とうふ　ぶたにく　とりにく みそ	たまねぎ　にんじん　たけのこ　はねぎ ほししいたけ　しょうが　にんにく	さとう　しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ　スープストック トウバンジャン		
27	ごはん				こめ		602	岡部小学校の授業作成献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あじフライ	小麦	あじ		パンこ　こむぎこ　しょくぶつゆ	塩		
	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		
（水）	とうふとわかめの みそしる	大豆　さば	とうふ　あぶらあげ　わかめ　みそ	だいこん　たけのこ　はねぎ		かつおの素	24.5	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
28	ごはん				こめ		591	焼肉丼の具をご飯の上にのせて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきにくどんのぐ	豚肉　大豆　小麦	ぶたにく　なると	こんにゃく　たまねぎ	さとう　しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ　酒　みりん		
	ごぼうサラダ （ごまドレッシング）	大豆　小麦　ごま ドレ（ごま）		ごぼう　きゅうり　にんじん	ごまドレッシング さとう　ごま	酒　みりん　しょうゆ	26.4	
（木）	チンゲンサイと にくだんごのスープ	鶏肉　豚肉 大豆　小麦	にくだんご	チンゲンサイ　たまねぎ　にんじん ほししいたけ	でんぷん	チキンブイヨン　しょうゆ コンソメの素　塩　こしょう		
29	こくとうパン	小麦　乳			パン　こくとう		606	青島北中学校のリクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	トマトポークチャップ	豚肉　大豆　鶏肉	ぶたにく	たまねぎ　トマト缶　エリンギ にんにく	でんぷん　しょくぶつゆ さとう	ケチャップ　スープストック ソース　塩　こしょう		
	ポテトサラダ （マヨネーズドレッシング）	ドレ（大豆）		きゅうり　にんじん	じゃがいも マヨネーズドレッシング		28.0	
（金）	はるさめスープ	鶏肉　大豆 小麦　豚肉	とりにく	チンゲンサイ　にんじん　しょうが ほししいたけ	はるさめ	しょうゆ　コンソメの素　酒 塩　こしょう		

初夏の季節を元気に過ごすために

ドキッ?! 衛生管理の“あるある”大ピンチ！

あるあるピンチ❶

「いただきます」の前は、水だけの手洗いですませている

解説 水だけでの手洗いでは、手に付いた汚れや食中毒菌を落としきることができません。せっけんでていねいに洗い、終わったら清潔なハンカチでよく水をふきとっておきましょう。

あるあるピンチ❷

外での食事で、弁当や飲み物を炎天下で日なたに放置する

解説 食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

耳より情報 熱中症の予防に牛乳が役立つ！

やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです※。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。

※株式会社 明治 web「知ってミルク第４回 運動×ミルクプロテインで熱中症対策！」(2025 年 3 月閲覧)

～ 給食センターでも衛生管理に気をつけて調理をしています！ ～

清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶだ液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。

手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。

適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で１分間以上（二枚貝などは85～90℃で90秒間以上）になるようにしています。