

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) <small>たんぱく質</small>	備考
			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		
1 火	ごはん				米		612	
	牛乳	乳	牛乳					
	とうふハンバーグ	大豆 鶏 小麦 牛	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん	塩 しょうゆ みりん		
	さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう		
2 水	はるさめスープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しめじ しょうが	はるさめ	しょうゆ こしょう チキン ちゅうかスープのもと 塩	20.1	
	せわりパン	小麦 乳			パン		622	りんごジャム をパンにはさ んで食べま しょう。
	りんごジャム	りんご			りんごジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
ハムチーズフライ	乳 小麦 大豆 鶏 豚	ソーセージ チーズ		パンこ こむぎこ 油		25.7		
3 木	やさしいツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	キャベツ こまつな	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	ミネストローネスープ	豚 大豆 鶏 小麦	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	塩 こしょう コンソメスープ		
	ごはん				米		638	静岡県から 無償提供し ていただいた 牛肉を使った 「すきやき」で す。
	牛乳	乳	牛乳					
すきやき	牛 大豆 小麦	ぎゅうにく やきとうふ	はくさい にんじん しろねぎ えのきたけ こんにやく	さとう	しょうゆ みりん さけ			
あつやきたまご	卵 さけ 大豆 小麦 さば	たまご		さとう 油 でんぶん	しょうゆ 塩 す	27.3		
4 金	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま油 さとう	す しょうゆ		
	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		599	レバーには 鉄分がたっ ぷり！成長 期のみなさ んにおすす めの食材で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーの ケチャップあえ	鶏 大豆	とりにく とりレバー		でんぶん 油 さとう	ワイン ちゅうのうソース トマケチャップ		
やさしいサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)		キャベツ きゅうり にんじん		たまねぎドレッシング	26.5		
7 月	チンゲンさいのスープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンさい		塩 しょうゆ チキン ちゅうかスープのもと こしょ う		
	ごはん				米		599	ほうれん草 や小松菜な どの青菜は 冬が旬の野 菜です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ブルコギ	豚 大豆 小麦 ごま りんご	ぶたにく みそ	しろねぎ たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
やさしいナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ しょうゆ さけ 塩 こしょう ちゅうかスープのもと オイスターソース チキンブイオン	24.7		
8 火	ちゅうかスープ	豚 卵 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン うずらたまご	キャベツ たまねぎ にんじん				
	はんかごはん				米		650	香辛料をたく さん使ったカ レーは体を あたためてく れます。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏 小麦 乳 りんご 豚 大豆	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油	ちゅうのうソース こしょう チャツネ カレーフレーク スープストック		
にたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ	24.7		
9 水	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)	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		
	ごはん				米		612	やいちゃん ランチです。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんの いそべあげ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん あおのり		こむぎこ でんぶん 油			
さくらえびいり きんぴらごぼう	えび 大豆 小麦 ごま	さくらえび さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと	23.0		
10 木	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ なた	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
	ちゅうかめん	小麦			めん		612	みそラーメン は北海道が 発祥といわ れています。
	牛乳	乳	牛乳					
	みそラーメンスープ	豚 小麦 大豆 さば ごま 鶏	ぶたにく なた	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ しめじ とうもろこし メンマ しょうが にんにく		みそラーメンスープのもと チキンブイオン		
かにしゅうまい	小麦 かに 豚	すけとうだら かに	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	塩 こしょう	27.2		
11 金	やさしいアーモンドあえ	大豆 小麦		こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ		
	ごはん				米		610	豊田中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あげぎょうざ	小麦 大豆 豚 鶏	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 でんぶん 油	しょうゆ 塩 こしょう		
かふうあえ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま ごま油	しょうゆ す 塩	22.0		
14 月	キムチなべ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま りんご さば	ぶたにく とうふ	はくさい いら しろねぎ にんじん はくさいキムチ しめじ にんにく しょうが	ごま油	キムチのもと しょうゆ 塩 チキンブイオン わふうだしのもと		
	ごはん				米		579	いわしは骨 まで食べら れます。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかんろに	小麦 大豆	いわし	にんにく しょうが	さとう でんぶん	みりん しょうゆ こしょう		
こまつなと もやしののりあえ	ごま 小麦 大豆	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す	26.7		
とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	だいこん こんにやく ごぼう にんじん はねぎ			にぼし さばうすけずり		

○焼津市では、下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆
鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ カシューナッツ ごま

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

日	献立名	アレルギー	使われていいる食品とおもな働き				エネルギー (kcal) <small>たん白質量</small>	備考	
			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			
15 火	ミルクパン	小麦 乳	牛乳			パン さとう マーガリン	621	ポトフには、 今が旬の「かぶ」 が入っています。	
	牛乳	乳	牛乳						
	えびグラタン	乳 小麦 えび 大豆	牛乳 えび チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム		マカロニ マーガリン 油			ベシャメルソース 塩
	ポトフ	鶏 豚	とりにく ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ					コンソメスープ 塩 こしょう チキンブイヨン ワイン
	フルーツあえ	もも		パイン みかん もも			25.1		
16 水	ごはん					米	600	焼津のじま んの食べ物 「ちくわ」をカ レー一味にして 焼きました。	
	のりふりかけ					ふりかけ			
	牛乳	乳	牛乳						
	タンダーリーちくわ	小麦 乳	ちくわ ヨーグルト	にんにく しょうが					カレーこ ちゅうのうソース
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(ごま 小麦 大豆)	れんこん きゅうり にんじん えだまめ		さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ	23.0		
	にくだんこのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ		パンこ でんぶん さとう	チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと		
17 木	アップルパン	小麦 乳 りんご				パン さとう	660	豊田小学校 のリクエスト 献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	メンチカツ	小麦 卵 乳 大豆 鶏 豚 りんご セラチン	とりにく ぶたにく	たまねぎ		パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油			ちゅうのうソース しょうゆ 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			
	パンピングポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ		バター なまクリーム	ベシャメルソース スープストック 塩 こしょう	21.6	
18 金	ごはん					米	592	うなぎは、静 岡県から無 償提供して いただきました。	
	牛乳	乳	牛乳						
	うなぎのかばやき	小麦 大豆	うなぎ			さとう			しょうゆ みりん
	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん					塩
	のっぺいじる	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく 油あげ	だいこん にんじん こんにやく しろねぎ ほししいたけ		でんぶん	かつおのもと さばうすけずり しょうゆ さけ 塩	27.8	
21 月	ごはん					米	624	12月21日は 「冬至」です。 冬至にはか ぼちゃを食べ る風習があり ます。	
	牛乳	乳	牛乳						
	さばのしおやき	さば	さば						塩
	かぼちゃのそぼろあんじ	豚 大豆 小麦	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん		さとう でんぶん 油			しょうゆ さけ わふうだしのもと
	みそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ わかめ みそ	えのきたけ だいこん			にほし さばうすけずり	24.5	
22 火	メープルパン	小麦 乳				パン さとう マーガリン メープルシュガー	629	クリスマス 献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	もみのきハンバーグ	鶏 豚 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが		でんぶん さとう			トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース 塩
	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 油			しょうゆ す 塩
	はくさいスープ	豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンさい		こむぎこ マーガリン さど う れんにゅう			塩 こしょう しょうゆ コンソメスープ
	クリスマスデザート	小麦 卵 乳 大豆	たまご 乳	いちご		塩	21.7		
23 水	ごはん					米	634		
	牛乳	乳	牛乳						
	おでん	さば 大豆 小麦	あげボール ちくわ くろはんぺん こんぶ	だいこん こんにやく		じゃがいも			しょうゆ みりん さけ 塩 かつおのもと
	れんこんと ひきにくのフライ	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ れんこん		パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油			塩 こしょう
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり			ゆかりこ 塩	26.5	

症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

鼻水・鼻づまり

せき・のどの痛み



めん類



汁物



スープ



アイス
クリーム



ゼリー

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

～焼津市長選挙があります～

12月13日(日)は、
焼津市長選挙の投票日です。

投票に行きましょう。



学校給食センターと一緒に働きませんか?
～調理員(パートタイム)募集～

- * お問合せ先 学校給食課 担当: 飯塚
- * 電話番号 054-624-6660
- * お問合せ時間 8:00~16:45
(土日祝日は除く)

詳細はお問合せください。

