

日	献立名	アレルギー	使われていている食品とおもな働き				エネルギー (Kcal) たんぱく質	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 もとなる食品(黄色)	調味料		
1 火	背割りパン	小麦 乳			パン		843	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			
2 水	野菜とツナのソテー	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	809	
	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			
	豆腐ハンバーグ	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 でんぷん	塩 しょうゆ みりん		
3 木	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	795	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。
	春雨スープ	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 チキンブイヨン ちゅうかスープのもと 塩		
	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう			
	とりにくレバーのケチャップあえ	鶏 大豆	とりにく とりレバー		でんぷん 油 さとう	ワイン ちゅうかうソース トマトケチャップ		
4 金	野菜サラダ(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	34.0	
	チンゲン菜のスープ	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 チキンブイヨン ちゅうかスープのもと こしょう		
	飯缶ごはん				米			
	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	ちゅうかうソース こしょう チョップネ カレーフレーク スープストック		
7 月	煮たまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ	810	ポトフには、今が旬の「かぶ」が入っています。
	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン			
	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	ペシャメルソース 塩		
	ポトフ	鶏 豚	とりにく ウィナー	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		
8 火	フルーツあえ	もも		パイナップル みかん もも			839	豊田中学校のリクエスト献立です。
	ごはん				米			
	揚げごぼう	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 でんぷん 油	しょうゆ 塩 こしょう		
	華風あえ	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		
9 水	キムチ鍋	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 チキンブイヨン わふうだしのもと	844	静岡県から無償提供していただいた牛肉を使った「すき焼き」です。
	ごはん				米			
	すき焼き	牛 大豆 小麦	ぎゅうにく やきどうふ	はくさい にんじん しろねぎ えのきたけ こんにゃく	さとう	しょうゆ みりん さけ		
	厚焼きたまご	卵 さけ 大豆 小麦 さば	たまご		さとう 油 でんぷん	しょうゆ 塩 す		
10 木	はりはり漬け	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	785	やいちゃんランチです。
	ごはん				米			
	黒はんぺんの磯辺揚げ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん あおのり		こむぎこ でんぷん 油			
	桜えび入り 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 こんにゃく 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		
11 金	かきたま汁	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	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 塩	782	みそラーメンは北海道が発祥といわれています。
	中華めん	小麦			めん			
	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 チキンブイヨン		
	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 でんぷん さとう	塩 こしょう		
14 月	野菜のアーモンドあえ	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	34.0	
	ごはん				米			
	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		
	中華スープ	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		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 チキンブイヨン		










○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	使われていている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たん白質	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	ごはん				米		784	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					
	うなぎのかば焼き 	小麦 大豆	うなぎ		さとう	しょうゆ みりん		
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
16 水	のっぺい汁	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	34.4	
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン さとう		882	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 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 (イタリントレッシング)			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアントレッシング				
17 木	パンキンポタージュ	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	ベジヤメルソース スープストック 塩 こしょう	28.2	
	ごはん				米		822	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					
	さばの塩焼き 	さば	さば			塩		
かぼちゃのそぼろあん煮	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	30.0		
18 金	みそ汁	大豆 さば	とうふ 油あげ わかめ みそ	えのきたけ だいこん		にぼし さばうすけずり		
	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		842	クリスマス献立です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	もみの木ハンバーグ	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		
白菜スープ	豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうさい チンゲンさい	こむぎこ マーガリン さとう れんにゅう	塩 こしょう しょうゆ コンソメスープ	29.0		
21 月	クリスマスデザート	小麦 卵 乳 大豆	たまご 乳	いちご		塩		
	ごはん				米		835	
	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 ひき肉のフライ	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	32.8		
22 火	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	ごはん				米		768	いわしは骨まで食べられます。 
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかんろ煮 	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		
小松菜と 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	33.1		
23 水	とん汁	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		
	ごはん				米		796	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	のりふりかけ				ふりかけ			
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	29.5		
肉だんごのスープ	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	チキンブイオン 塩 こしょう しょうゆ ちゅうがスープのもと			

症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



水分 めん類

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。

鼻水・鼻づまり



汁物 スープ

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。

せき・のどの痛み



アイス クリーム ゼリー

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。



学校給食センターで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。

