

令和7年5月 学校給食献立表 南棟2中

焼津市学校給食センター (624-6660)

日	献立名	アレルギー	使われている食品	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)	備考
1 木	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					581	八十八夜に ちなんだ献 立です。黒は んべんの衣 にお茶を混 ぜました。
	黒はんぺんのお茶揚げ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん	ちゃ		こむぎこ でんぶん 油			
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ			塩	21.2	
	野菜入りつみれ汁	大豆 さば 小麦	わかめ とうふ つみれ	ほうれんそう ほししいたけ			かつおのもと しょうゆ みりん 塩		
2 金	こどもの日デザート	りんご 大豆	とう乳	りんご レモン		さとう			
	ロールパン	小麦 乳				パン			
	牛乳	乳	牛乳					573	旬のじゃがい もとアスパラ ガスをクリー ム煮にしまし た。
	フィッシュナゲット	大豆 小麦	あじ たら	たまねぎ		油 でんぶん さとう こむぎこ でんぶん	塩 みりん しょうゆ		
	春野菜のクリーム煮	鶏肉 乳 小麦 大豆	とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス		じゃがいも	ベシメルソース 塩 こしょう スープストック	24.7	
	フルーツあえ	もも		みかん パイナップル もも					
7 水	ロールパン	小麦 乳				パン			
	牛乳	乳	牛乳					588	
	ハンバーグケチャップ ソース	鶏肉 豚肉 大豆	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	ケチャップ ワイン 塩 ちゅうのうソース しょうゆ		
	コールスローサラダ			キャベツ とうもろこし にんじん		コールスロードレッシング		27.7	
	ほうれん草と うずらたまごのスープ	鶏肉 卵 大豆 小麦	とりにく うずらたまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう			塩 こしょう スープストック チキンブイヨン		
8 木	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					573	レバーには 鉄分が多く含 まれています。 成長期に おすすめの 食べ物です。
	レバー入りユーリンチー	鶏肉 大豆 小麦 ごま	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ		でんぶん 油 さとう ごま油	いちみつとうがらし しょうゆ す		
	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	26.4	
	わかめスープ	大豆 鶏肉 豚肉 小麦	なると とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ			チキンブイヨン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
9 金	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					600	今日の煮物 は、新じゃが いもを使用し ています。
	あじのカレー焼き	小麦 大豆	あじ				しょうゆ カレーこ みりん こしょう		
	もやしとコーンのごまあえ	ごま 小麦 大豆		もやし とうもろこし		ごま さとう	しょうゆ	28.9	
	新じゃがの煮物	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん		じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒		
12 月	マーガリンパン	小麦 乳				パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					619	大村中学校 のリクエスト 献立です。
	チキンの ハーブ焼き	鶏肉 大豆	とりにく	パセリ にんにく トマト		でんぶん さとう オリーブ油	塩 しょうゆ チリパウダー マスタード こしょう ハーブ		
	カラフルサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ		イタリアンドレッシング		24.6	
	コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏肉	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ		バター なまクリーム	ベシメルソース スープストック 塩 こしょう		
13 火	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					570	やいちゃん ランチの日で す。
	しらす入り 厚焼きたまご	卵 大豆 小麦	たまご しらす あおさ			さとう 油 でんぶん	す みりん 塩		
	おかか煮	鶏肉 小麦 大豆	とりにく ちくわ かつおぶし	たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん		さとう 油	しょうゆ	26.8	
	豆腐のみそ汁	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ テンゲンサイ			にぼし さばけずり		
14 水	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					575	
	豆腐ステーキの みそだれかけ	大豆 小麦 鶏肉	とう乳 とりにく みそ	しょうが		油 さとう でんぶん	しょうゆ 酒 塩		
	野菜のアーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆		こまつな にんじん もやし		さとう アーモンド	しょうゆ	24.5	
	とり団子汁	鶏肉 豚肉 大豆 ごま さば 小麦	とりだんご	ほうれんそう ごぼう にんじん しめじ こんにゃく		ごま油	さばけずり かつおのもと 塩 しょうゆ 酒 みりん		
15 木	飯缶ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					642	焼津西小学 校のリクエ スト献立です。
	カレー	小麦 大豆 乳 豚肉 りんご 鶏肉	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが		じゃがいも 油	カレールー こしょう ちゅうのうソース スープストック チャツネ		
	チキンカツ	鶏肉 小麦	とりにく			パンこ こむぎこ 油 でんぶん	塩	24.3	
	きゅうりのひたひた	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり		さとう ごま油	しょうゆ す いちみつとうがらし		
16 金	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					578	
	鶏肉と野菜の焼きつくね	鶏肉 大豆 小麦	とりにく	たまねぎ にんじん れんこん ねぶかねぎ		パンこ 油 さとう みずあめ	しょうゆ 塩		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん		マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう	24.8	
	豚汁	豚肉 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ		じゃがいも	にぼし さばけずり		

○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 アーモンド

○物資購入の都合により献立や使用材料が変更となる場合があります。☆丁寧な手洗いの徹底をしましょう。

『』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。

令和7年5月 学校給食献立表 南棟2中

焼津市学校給食センター (624-6660)

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) たん白質(g)	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		
19 月	マーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		581	
	牛乳	乳	牛乳					
	赤魚のレモン バジルオイルづけ 	卵	あかうお	たまねぎ にんにく パセリ レモン バジル	油	塩 マスタード こしょう ハーブ	24.3	
	スパゲッティソテー	鶏肉 小麦 豚肉	とりにく	たまねぎ にんじん	スパゲッティ 油	塩 こしょう ケチャップ ちゅうのうソース コンソメ		
	キャベツスープ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉 ごま		にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ	じゃがいもだんご	チキンブイオン 塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープ		
20 火	ごはん				米		580	豚肉には、 疲労回復効 果があるビ タミンB1が たくさん含 まれていま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	豚肉の生姜焼き	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	油 さとう でんぶん	酒 しょうゆ	26.6	
	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		
	水餃子スープ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 ごま	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが チンゲンさい キャベツ ねぶかねぎ	油 こむぎこ さとう	塩 しょうゆ チキンブイオン 酒 ちゅうかスープ こしょう みりん		
21 水	チーズ	乳	チーズ				591	大豆には、 体をつくる もとになる たんぱく質 が多く含ま れています。
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	牛乳				22.6	
	いかメンチカツ 	いか 小麦 大豆	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	さとう パンこ こむぎこ 油	しょうゆ 塩		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま)		ごぼう 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		
22 木	豆のスープ	大豆 小麦 鶏肉	だいず あかいんげんまめ あおえんどう ひよこまめ	たまねぎ ほうれんそう	マカロニ じゃがいも	塩 こしょう スープストック チキンブイオン	572	春雨は中国 発祥の食べ 物です。日 本には、鎌 倉時代に伝 わったと言 われています。
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				22.2	
	さばコロッケ 	さば 大豆 小麦	さば みそ		じゃがいも さとう 油 パンこ こむぎこ でんぶん	しょうゆ 塩 こしょう		
	春雨の炒めもの	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま	ぶたにく	にんじん こまつな ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	はるさめ 油	酒 オイスターソース 塩 ちゅうかスープ こしょう		
23 金	中華風コーンスープ	鶏肉 卵 ごま 鶏肉 大豆 小麦	とりにく たまご	にんじん チンゲンさい たまねぎ とうもろこし	でんぶん ごま油	塩 こしょう スープストック チキンブイオン	575	
	飯缶ごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳	乳	牛乳				21.2	
	ハヤシシチュー	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも 油	ハヤシルウ ワイン チャツネ ちゅうのうソース スープストック		
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう だいず油	塩 す		
26 月	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ す	593	旬のたけの こを使った スープです。
	マーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳				23.0	
	鶏肉のトマトソース煮	鶏肉 大豆 小麦	とりにく	トマト しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ		
	ほうれん草サラダ			ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし	コーンクリームドレッシング			
27 火	たけのこスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		たまねぎ にんじん チンゲンさい ほししいたけ たけのこ		塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープ チキンブイオン	570	ロモサルタード はペルーの料 理です。豚肉 の炒め物とポ テトを混ぜて いただきます う。
	飯缶ごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳	乳	牛乳				23.1	
	ロモサルタード (豚肉の炒めもの)	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ トマト パプリカ にんにく パセリ	油 さとう	しょうゆ す 塩 こしょう		
	(フライドポテト)				じゃがいも 油			
28 水	やさいスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		チンゲンさい キャベツ にんじん とうもろこし ほししいたけ		塩 しょうゆ コンソメ チキンブイオン	570	たけのこごは んの具をご はんに混ぜ ていただきま しょう。
	飯缶ごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳	乳	牛乳				24.8	
	いわしの生姜煮 	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ す		
	たけのこご飯の具	大豆 小麦	あぶらあげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん		
29 木	小松菜のみそ汁	さば 大豆	とうふ みそ	こまつな にんじん たまねぎ		にぼし さばけずり	572	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				23.5	
	野菜入り肉しゅうまい	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが	パンこ こむぎこ さとう	しょうゆ 塩 みりん		
	パンサンスー	ごま 小麦 大豆		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す 塩 からし		
30 金	焼き豆腐の中華煮	大豆 豚肉 小麦 鶏肉 ごま	やきどうふ ぶたにく	にんじん チンゲンさい たまねぎ たけのこ さやいんげん とうもろこし ほししいたけ にんにく	さとう 油 でんぶん	しょうゆ オイスターソース こしょう ちゅうかスープ	577	ちくわは焼津 のじまんの 食べ物のひ とつです。
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				23.6	
	竹輪の磯辺揚げ 	小麦	ちくわ あおのり	キャベツ きゅうり たくあん しょうが	こむぎこ でんぶん 油			
	即席漬け	大豆						
31 土	じゃがいものみそ汁	大豆 さば	あぶらあげ わかめ み そ	たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも	かつおのもと にぼし	23.6	
	アーモンド小魚 	アーモンド 小麦 大豆 ごま	かたくちいわし		アーモンド さとう ごま	しょうゆ		

よい姿勢で食べていますか？

よい姿勢で食べると、見た目だけでなく、
食べ物の消化吸収もよくなります。
食べる時の姿勢を確認してみましょう！



よい姿勢を
つくるための
ポイント

①いすに
深く座る



②両足を
床につける



③机と体は
こぶし1つ分
あける



④背もたれに
よりかからない

