

令和7年5月 学校給食献立表 北棟3

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				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 木	ごはん				米		581	八十八夜に ちなんだ献 立です。黒は んぺんの衣 にお茶を混 ぜました
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺん のおちやあげ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん	ちや	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		
	やさしいり つみれじる	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	こどものひデザート	りんご 大豆	とう乳	りんご レモン	さとう		619	大村中学校 のリクエス ト献立です。
	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					
	チキンの ハーブやき	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			
7 水	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	ベシヤメルソース スープストック 塩 こしょう	24.6	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。
	はんかんごはん				米		570	
	牛乳	乳	牛乳					
	ロモサルタード (ぶたにくのいためもの)	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			
8 木	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 チキンブイヨン	23.1	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		593	
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのトマトソースに	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		
	ほうれんそうサラダ			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			
9 金	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 チキンブイヨン	23.0	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。
	ごはん				米		573	
	牛乳	乳	牛乳					
	レバーいりユーリンチー	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		
12 月	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	26.4	
	ごはん				米		575	
	牛乳	乳	牛乳					
	とうふステーキの 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		
	やさいのアーモンドあえ	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		
13 火	とりだんごじる	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	24.5	
	ロールパン	小麦 乳			パン		588	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンパグケチャップ 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 ちゅうかうソース 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			
14 水	ほうれんそうと 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	27.7	やいちゃん ランチの日で す。 
	ごはん				米		570	
	牛乳	乳	牛乳					
	しらすいり あつやきたまご	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		
	おかかに	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		
15 木	とうふのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ チンゲンさい		にぼし さばけずり	26.8	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 たとされて います。
	ごはん				米		572	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	はるさめのいためもの	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 ちゅうかうスープ こしょう		
16 金	ちゅうかふうコンスープ	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 チキンブイヨン	22.2	焼津西小学 校のリクエス ト献立です。 
	はんかんごはん				米		642	
	牛乳	乳	牛乳					
	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	カレールウ こしょう ちゅうかうソース 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		
16 金	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	24.3	

○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 バナナ 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 北棟3

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				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	ごはん				米		577	ちくわは焼津 のじまんの 食べ物のひ とつです。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのいそべあげ 	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぷん 油			
	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが				
	じゃがいものみそしる	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		
20火	アーモンドこざかな 	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	581	
	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					
	あかうおのレモン 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		
	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		
21水	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	チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープ	24.3	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとやさいの やきつくね	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		
22木	とんじる	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	24.8	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	やさしいりにくしゅうまい	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		
23金	やきどうふのちゅうかに	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 でんぷん	しょうゆ オイスターソース こしょう ちゅうかスープ	23.5	
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	フィッシュナゲット 	大豆 小麦	あじ たら	たまねぎ	油 でんぷん さとう こむぎこ でんぷん	塩 みりん しょうゆ		
	はるやさいのクリームに	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	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック		
26月	フルーツあえ	もも		みかん パイナップル もも			572	旬のじゃがい もとアスパラ ガスをクリ ム煮にしま した。
	はんかんごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうがに 	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ す		
	たけのこごはんのぐ	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		
27火	こまつなのみそしる	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	24.7	
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
28水	まめのスープ	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 チキンブイヨン	22.6	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。
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレーやき 	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		
29木	しんじゃがのにももの	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	28.9	今日の煮物は、新じゃが いもを使用し ています。
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくのしょうがやき	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 でんぷん	酒 しょうゆ		
	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		
30金	すいぎょうざスープ	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 チキンブイヨン 酒 ちゅうかスープ こしょう みりん	26.6	
	チーズ	乳	チーズ					
	はんかんごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	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	575	
	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		

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

