

令和7年5月 学校給食献立表 北棟4

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	マーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		619 大村中学校の リクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳				
	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	でんぷん 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		
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	ベジマメルソース スープストック 塩 こしょう	24.6	
2 金	ごはん				米		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。
	牛乳	乳	牛乳				
	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 でんぷん 油		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ		塩	
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	21.2	
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			
7 水	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 パジルオイルづけ	卵	あかうお	たまねぎ にんにく パセリ レモン パジル	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	
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	
8 木	ごはん				米		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。
	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 でんぷん	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	
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	でんぷん ごま油	塩 こしょう スープストック チキンブイヨン	22.2	
9 金	飯缶ごはん				米		575 
	牛乳	乳	牛乳				
	ハヤシチュー	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 だいたい油	塩 す	
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	21.2	
12 月	飯缶ごはん				米		642 焼津西小学 校のリクエ スト献立 です。 
	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 でんぷん	塩	
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 いちみとうがらし	24.3	
13 火	飯缶ごはん				米		570 たけのごは んの具をご はんに混ぜ ていただきま しょう。 
	牛乳	乳	牛乳				
	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	
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		にほし さばけずり	24.8	
14 水	ロールパン	小麦 乳			パン		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。
	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	
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 チキンブイヨン	22.6	
15 木	ごはん				米		578 
	牛乳	乳	牛乳				
	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	
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	にほし さばけずり	24.8	
16 金	ごはん				米		575 
	牛乳	乳	牛乳				
	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 でんぷん	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	
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	24.5	

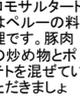
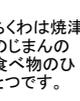
○焼津市では、下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

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。

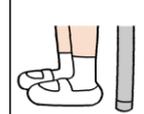
日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
19月	ロールパン	小麦 乳			パン		588	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグケチャップソース	鶏肉 豚肉 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう	ケチャップ ワイン 塩 ちゅうのうソース しょうゆ		
	コールスローサラダ			キャベツ とうもろこし にんじん	コールスロードレッシング			
20火	ごはん				米		572	
	牛乳	乳	牛乳					
21水	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	23.5	
	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		
	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		
	飯缶ごはん				米			
22木	牛乳	乳	牛乳				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。 
	牛乳	乳	牛乳					
	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			
23金	ごはん				米		23.1	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	飯缶ごはん				米			
24土	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					
	竹輪の磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん 油			
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが				
25日	ごはん				米		23.6	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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		
26月	ごはん				米		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。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
27火	ごはん				米		26.4	
	牛乳	乳	牛乳					
	わかめスープ	大豆 鶏肉 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		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
28水	牛乳	乳	牛乳				573	旬のじゃがいもとアスパラガスをクリックム煮にしました。
	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	ベジマールソース 塩 こしょう スープストック		
29木	ごはん				米		24.7	
	牛乳	乳	牛乳					
	フルーツあえ	もも		みかん バイナップル もも				
	ロールパン	小麦 乳			パン			
30金	牛乳	乳	牛乳				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		
	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		
31土	ごはん				米		26.6	
	牛乳	乳	牛乳					
	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 チキンブイヨン 酒 ちゅうかスープ こしょう みりん		
1月	ごはん				米		593	旬のたけのこを使ったスープです。
	牛乳	乳	牛乳					
	チーズ	乳	チーズ					
	マーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン			
2月	牛乳	乳	牛乳				23.0	
	牛乳	乳	牛乳					
	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	コーンクリームードレッシング			
3月	ごはん				米		600	今日の煮物は、新じゃがいもを使用しています。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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		
4月	ごはん				米		28.9	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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 こんにやく さやいんげん	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒		
5月	ごはん				米		570	やいちゃんランチの日です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
6月	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 チンゲンさい		にぼし さばけずり	26.8	

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 