

令和7年5月 学校給食献立表 南棟1

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		旬のたけの こを使った スープです。	
	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			
	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		
2 金	はんかんごはん				米		ロモサルタード はベルーの料 理です。豚肉 の炒め物とポ テトを混ぜて いただきますし ょう。	
	牛乳	乳	牛乳					
	ロモサルタード (ふ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			
	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		
7 水	ごはん				米		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		
	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			
8 木	はんかんごはん				米		たけのこごは んの具をご はんにご混 ぜいただきま しょう。	
	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		
	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		
9 金	ごはん				米		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		
	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		
12 月	ごはん				米		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 ちゅうかスープ こしょう		
	ちゅうかふうコーンスープ	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 チキンブイヨン		
13 火	ロールパン	小麦 乳			パン		旬のじゃがい もとアスパラ ガスをクリ 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		
	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		
	フルーツあえ	もも		みかん パイナップル もも				
14 水	はんかんごはん				米		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		
	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 いちみつがらし		
15 木	ごはん				米		やいちゃんラン チの日で す。	
	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	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		
	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		
16 金	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					
	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 ちゅうかうソース 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	

○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1

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		エネルギー (kcal) たん白質(g)
19 月	ごはん				米		578	
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとかやさいの 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	24.8	
	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		
20 火	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	22.6	
	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 チキンブイオン		
21 水	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					
	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 でんぶん	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		
	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 チキンブイオン 酒 ちゅうかスープ こしょう みりん	26.6	
	チーズ	乳	チーズ					
22 木	はんかんごはん				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		
	ブレンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう だいず油	塩 す	21.2	
	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		
23 金	ごはん				米		572	
	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	23.5	
	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		
26 月	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	24.5	
	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		
27 火	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		27.7	
	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 チキンブイオン		
28 水	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	28.9	
	しんじやがのにももの	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		
29 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		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	ベシャメルソース スープストック 塩 こしょう		
30 金	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	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			
	そくせきづけ	大豆						
	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	23.6	
	アーモンドごさかな 	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		

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

