

令和7年5月 学校給食献立表 南棟2

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) たん白質(g)	備考
1 木	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					581	八十八夜にちなんで献立です。黒はんぺんの衣にお茶を混ぜました。
	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	21.2	
	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			
	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 でんぶん さとう 小むぎこ でんぶん	塩 みりん しょうゆ	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。
	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	ベシメルソース 塩 こしょう スープストック	24.7	
7 水	フルーツあえ	もも		みかん パイナップル もも					
	ロールパン	小麦 乳				パン			
	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	588	
	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	
8 木	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		
	ごはん					米			
	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	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。
	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	
9 金	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		
	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	600	今日の煮物は、新じゃがいもを使用しています。
	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	
12 月	しんじがののもの	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		
	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	619	大村中学校のリクエスト献立です。
	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	
13 火	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		
	ごはん					米			
	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	570	やいちゃんランチの日です。
	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	26.8	
14 水	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 テンゲンサイ			にぼし さばけずり		
	ごはん					米			
	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	575	
	やさしいアーモンドあえ	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	
15 木	とりだんごじる	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	とりだんご	ほうれんそう ごぼう にんじん しめじ こんにやく		ごま油	さばけずり かつおのもと 塩 しょうゆ 酒 みりん		
	はんかんごはん					米			
	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	カレールー こしょう ちゅうのうソース スープストック チャツネ	642	焼津西小学校のリクエスト献立です。
	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	
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		
	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳						
	とりにくとやさしいのやきつくね	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	578	
	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		

○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

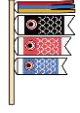
○物資購入の都合により献立や使用材料が変更となる場合があります。☆丁寧な手洗いの徹底をしましょう。

『🐟』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 南棟2

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					
	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	24.3	
	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					
	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	26.6	
	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		
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					
	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	22.6	
	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		
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			
22 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	22.2	
	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 チキンブイオン		
23 金	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		米		575	
	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	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		
26 月	マーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		593	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	23.0	
	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 チキンブイオン			
27 火	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		米		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。
	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	23.1	
	(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 チキンブイオン			
28 水	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		米		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。
	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	24.8	
	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			
29 木	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	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		
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			
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		こむぎこ でんぶん 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			23.6	
	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		
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			

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

