

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		
27 水	ごはん				米		760	かつお節は 焼津のじまの 食べものです。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶりの甘辛揚げ煮	大豆 小麦	ぶり	しょうが	油 さとう こむぎこ でんぶん	しょうゆ みりん		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	こまつな キャベツ もやし		みりん しょうゆ		
	実だくさん汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく 油あげ みそ	ごぼう はねぎ にんじん	じゃがいも こんにゃく	さばけずり にぼし	31.1	
28 木	ごはん				米		767	ししゃもには 骨を強くする カルシウム が多く含まれ ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ししゃもフライ	小麦	ししゃも		パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩 こしょう		
	茎わかめサラダ		くきわかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		あおじそドレッシング		
	肉じゃが	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう 油	しょうゆ さけ	27.6	
29 金	飯缶ごはん				米		748	チンゲン菜 は、中国生ま れの野菜で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	つくね	鶏肉 大豆 小麦 ごま	とりにく	たまねぎ ごぼう	パンこ さとう ごま油	しょうゆ みりん 塩		
	華風あえ	小麦 大豆 ごま		こまつな にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す		
	ワンタンスープ	小麦 豚肉 大豆 鶏肉 ごま	ベーコン みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンさい しょうが	こむぎこ 油 でんぶん さとう	塩 しょうゆ ちゅうかスープ チキンブイヨン	28.5	

○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 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。



8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから野菜について「もっと知って、食べてほしい」との願いから「野菜の日」とされています。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ、私たちにとって重要な食べ物です。毎食、両手いっぱい分の生野菜(加熱したものは片手いっぱい分)を目標に食べるようにしましょう。



## 夏野菜クイズ

Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。

トマト [ ]      キュウリ [ ]      カボチャ [ ]

ピーマン [ ]      ナス [ ]      ゴーヤ [ ]      オクラ [ ]

《答え》

Q1. ○=トマト・カボチャ・ピーマン・ゴーヤ・オクラ  
○=キュウリ・ナス  
色のこい野菜とは、皮をむいた中身の色が赤・緑・黄色など色がついているものことです。  
色のうすい野菜とは、皮をむいた中身の色がうすいものことです。

Q2 野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。次の( )の中には何が入るでしょうか? 絵をヒントに考えてみましょう。

① スベ [ ] が スベスベになる。

② バイキン [ ] をひかない、じょうぶなからだをつくる。

③ [ ] によい。

④ ウンチが出やすくなり、[ ] が スッキリする。

Q2. ①はだ ②かぜ ③目  
④おなか  
特に色のこい野菜は病気にかかりにくくし、目や肌を守る働きがあります。  
色のうすい野菜は腸の働きをよくする食物繊維やビタミンCが多く含まれています。

# 令和7年9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				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		
1月	飯缶ごはん				米		765	やいちゃんランチの日です。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまり節カレー	豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 りんご	ぶたにく なまりぶし チーズ	にんじん たまねぎ トマト りんご にんにく しょうが	じゃがいも 油	こしょう ちゅうのうソース カレールウ スープストック チャツネ		
	煮たまご	卵 小麦 大豆	たまご			しょうゆ みりん		
	和風おかつサラダ		かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん	わふうドレッシング		30.9	
2火	ごはん				米		772	
	牛乳	乳	牛乳					
	かぼちゃコロッケ	小麦 大豆		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ 油 さとう でんぶん	塩		
	ウインナーと野菜の ソテー	豚肉	ウインナー	こまつな とうもろこし もやし	油	塩 こしょう		
	わかめスープ	鶏肉 大豆 豚肉 ごま 小麦	とりにく とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ チンゲンさい		チキンブイヨン 塩 こしょう ちゅうかスープ しょうゆ	25.3	
3水	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン さとう		786	
	牛乳	乳	牛乳					
	肉団子トマトソースかけ	鶏肉 小麦 乳 大豆 卵 ごま	とりにく たまご	たまねぎ	パンこ さとう 油	ちゅうのうソース ケチャップ トマトピューレー ワイン 塩		
	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		
	春雨スープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま	ベーコン	たまねぎ とうもろこし チンゲンさい しょうが	はるさめ	塩 しょうゆ こしょう ちゅうかスープ チキンブイヨン	25.9	
4木	ごはん				米		770	
	牛乳	乳	牛乳					
	春巻き	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	こむぎこ みずあめ 油 でんぶん はるさめ さとう	しょうゆ 塩		
	もやしの 中華炒め	豚肉 大豆 ごま 小麦	ベーコン さつまあげ	もやし いら	ごま ごま油	塩 オイスターソース こしょう しょうゆ		
	中華スープ	鶏肉 豚肉 ごま 大豆 小麦	とりにく なたと わかめ	にんじん たまねぎ とうもろこし ねぶかねぎ		チキンブイヨン 酒 塩 こしょう ちゅうかスープ オイスターソース	25.1	
5金	ごはん				米		732	黒石小学校の リクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	豆腐寄せ おろしだれかけ	小麦 大豆 乳 豚肉	たら ひじき とう乳	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	パンこ さとう でんぶん 豚脂 油	しょうゆ みりん 塩		
	浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	さつま汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく みそ	にんじん しめじ たまねぎ	さつまいも こんにゃく	にぼし さばけずり	25.7	
8月	ロールパン	小麦 乳			パン		766	パンの日は、 よりにくい に手を洗いま しょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう だいたい油	塩 す		
	スパゲッティソテー	豚肉 小麦 鶏肉	ウインナー	たまねぎ ピーマン	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		
	コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏肉	牛乳 なまクリーム	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	バター	ベシヤメルソース スープストック 塩 こしょう	28.3	
9火	ごはん				米		734	9月18日は 敬老の日で す。長寿にち なんだ献立 にしました。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのごまみそ煮	大豆 ごま	いわし みそ	しょうが	ごま さとう			
	ひじきサラダ (和風玉ねぎドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏肉)	ひじき だいたい	たけのこ きゅうり	さとう わふうたまねぎドレッシング	しょうゆ みりん		
	けんちん汁	鶏肉 大豆 さば 小麦 ごま	とりにく とうふ 油あげ	ごぼう にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	さいとも ごま油	かつおのもと しょうゆ 塩 みりん	33.6	
10水	ごはん				米		785	
	牛乳	乳	牛乳					
	豆腐ステーキ みそだれかけ	鶏肉 大豆 小麦	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		
	アーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆		こまつな キャベツ にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ		
	すまし汁	大豆 小麦 さば	わかめ とうふ つみれ	えのきたけ		かつおのもと しょうゆ みりん 塩	30.5	
11木	飯缶ごはん				米		747	キムタクごは んの「キム」 はキムチ、 「たく」はたく あんです。
	牛乳	乳	牛乳					
	キムタクごはんの具	豚肉 大豆 りんご 小麦 さば ごま	ぶたにく	たくあん ほうさいキムチ ねぶかねぎ	ごま油	しょうゆ		
	コーンフライ	小麦 大豆		とうもろこし	こむぎこ さとう パンこ 油 みずあめ でんぶん	塩		
	みそ汁	大豆 さば	油あげ みそ	こまつな たまねぎ はねぎ	じゃがいも	にぼし さばけずり	28.7	
12金	ごはん				米		769	鶏そぼろ丼 の具をごは んにのせて いただきます しょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏そぼろ丼の具	鶏肉 卵 大豆 小麦	とりにく たまご	しょうが えだまめ	さとう 油	しょうゆ みりん 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		
	ちゃんこ汁	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく とうふ 油あげ	ごぼう もやし しめじ ねぶかねぎ	こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん かつおのもと	36.0	

○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9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				エネルギー (kcal) <small>たん白質</small>	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		
16 火	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	野菜入りしゅうまい	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	みりん しょうゆ 塩	775	秋は「実りの秋」と言われるように、おいしい食べ物がたくさんあります。
	きゅうりのひたひた 	小麦 大豆 ごま	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	30.2	
生揚げの中華煮	大豆 豚肉 小麦 鶏肉 ごま	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ さやいんげん 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			
17 水	ロールパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおカツ 	小麦 大豆	かつお	たまねぎ しょうが	油 パンこ こむぎこ さとう	しょうゆ 塩	784	ごぼうサラダのごぼうは、砂糖・しょうゆ・みりんを下煮をしています。
	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	29.3	
肉団子と野菜の スープ	鶏肉 豚肉 大豆 ごま 小麦	とりだんご	にんじん キャベツ ねぶかかねぎ こまつな ほししいたけ しょうが	はるさめ でんぷん ごま油	塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープ			
18 木	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんの ゆかり揚げ 	さば 大豆 小麦	くろはんぺん	あかしそ	こむぎこ でんぷん 油	塩	785	黒はんぺんは焼津のじまんの食べものです。
	コーンときゅうりの酢の物	小麦 大豆	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 す	26.9	
里いものそぼろ煮	鶏肉 大豆 小麦	とりにく なまあげ	にんじん だいこん	さといも こんにやく 油 さとう でんぷん	しょうゆ みりん			
19 金	背割りパン	小麦 乳			パン			
	いちごジャム 牛乳	乳	牛乳		いちごジャム			
	チキンのハーブ焼き <small>リクエスト 献立</small>	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	736	小川中学校のリクエスト献立です。
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう	30.2	
ラビオリスープ	小麦 鶏肉 大豆 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう	塩 こしょう コンソメ チキンブイヨン			
22 月	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそ煮 <small>リクエスト 献立</small> 	さば 大豆	さば みそ		さとう でんぷん		766	和田小学校のリクエスト献立です。
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ		塩	40.3	
かきたま汁 	卵 大豆 さば 小麦 鶏肉	たまご わかめ とうふ とりにく かまぼこ	にんじん ほししいたけ たまねぎ	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 塩			
24 水	ロールパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	なすとトマトのグラタン	大豆 りんご	おから	なす トマト たまねぎ りんご にんじん にんにく	じゃがいも こめこ みずあめ さとう	塩	789	野菜が食べやすいカレー味のスープ煮です。
	コールスローサラダ			キャベツ とうもろこし きゅうり	コールスロドレッシング		26.8	
野菜のカレースープ煮	豚肉 小麦 鶏肉 大豆 乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも 油	カレールウ カレーこ 塩 こしょう スープストック チキンブイヨン			
25 木	飯缶ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	ガパオライスの具	鶏肉 ごま 小麦 大豆 豚肉	とりにく	たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん にんにく しょうが バジル	ごま油 さとう	オイスターソース こしょう ナンブラー ちゅうかスープ しょうゆ トウバンジャン	770	ガパオライスの具をごはんにのせていただきます。
	ビーフソテー	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ベーコン	キャベツ もやし	ビーフン 油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	34.6	
ほうれん草とうずら卵の スープ	卵 大豆 小麦 鶏肉	うずらたまご	エリンギ とうもろこし 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			
アーモンド小魚 	アーモンド 小麦 大豆 ごま	いわし		アーモンド さとう ごま	しょうゆ			
26 金	ごはん				米			
	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 でんぷん 油		736	
	筑前煮 	鶏肉 大豆 小麦	とりにく さつまあげ	たけのこ にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん	こんにやく さとう 油	みりん しょうゆ	30.5	
豆腐のみそ汁	大豆 さば	とうふ 油あげ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ		にぼし さばけずり			
29 月	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう			
	牛乳	乳	牛乳					
	メンチカツ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	油 さとう でんぷん パンこ こむぎこ	塩 こしょう ナツメグ	771	ミネストローネスープは、イタリアの野菜スープで、「具だくさんのスープ」という意味です。
	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		29.9	
ミネストローネ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	塩 コンソメ こしょう			
30 火	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグきのこソース	乳 小麦 鶏肉 豚肉 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく しょうが	バター さとう	ケチャップ デミグラスソース ちゅうのうソース ワイン 塩	771	
	海藻サラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦)	わかめ こんぶ ふのり きわかめ とさかのり	キャベツ きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング		30.2	
じゃがいものみそ汁	大豆 さば	油あげ みそ	もやし にんじん ねぶかかねぎ	じゃがいも	かつおのもと にぼし			