

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		573	かつお節は 焼津のじま の食べもの です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶりのあまから あげに	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	25.4	
	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		
	みだくさんじる	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		
28 木	ごはん				米		606	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	23.5	
	くきわかめサラダ		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		
	にくじゃが	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		
29 金	ごはん				米		570	
	牛乳	乳	牛乳					
	はるまき	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	20.0	
	もやしの ちゅうかいため	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		
	ちゅうかスープ	鶏肉 豚肉 ごま 大豆 小麦	とりにく なんと 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		

○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。

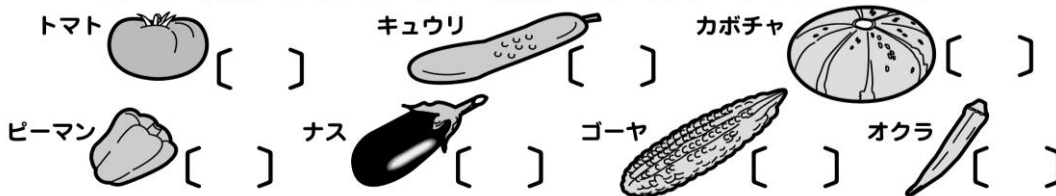


8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから野菜について「もっと知って、食べてほしい」との願いから「野菜の日」とされています。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ、私たちにとって重要な食べ物です。毎食、両手いっぱい分の生野菜(加熱したものは片手いっぱい分)を目標に食べるようにしましょう。



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。



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。



《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のことです。

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	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)	備考
1月	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					572	
	とうふステーキ 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	23.9	
	すましじる	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		
2火	ロールパン	小麦 乳				パン			
	牛乳	乳	牛乳					577	
	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		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	コールスロードレッシング		20.6	
3水	やさしいカレースープに	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	カレーウ カレーこ 塩 こしょう スープストック チキンブイヨン		
	はんかんごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					583	
	ガバオライスのぐ	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 ナンプラー ちゅうかスープ しょうゆ トウバンジャン		ガバオライスの具をごはん にのせて いただきます。
	ビーフンソテー	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	28.2	
4木	ほうれんそうと うずらたまごのスープ	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		
	アーモンドこさかな	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		
	マーガリンパン	小麦 乳				パン マーガリン さとう		593	
	牛乳	乳	牛乳					21.1	
	にくだんご 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		
5金	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		
	はるさめスープ	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		
	はんかんごはん					米		580	
	牛乳	乳	牛乳					23.4	
8月	キムタクごはんのぐ	豚肉 大豆 りんご 小麦 さば ごま	ぶたにく		たくあん はくさいキムチ ねぶかねぎ	ごま油	しょうゆ		キムタクごはんの「キム」 はキムチ、 「たく」はたく あんです。
	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		
	みそしる	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		
	ごはん					米		570	
	牛乳	乳	牛乳					29.0	
9火	いわしのごまみそに	大豆 ごま	いわし みそ		しょうが	ごま さとう			9月18日は敬老の日です。 長寿にちなんで献立 にしました。
	ひじきサラダ (わふうたまねぎドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏肉)	ひじき だいず		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		
	けんちんじる	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		
	ごはん					米		571	
10水	牛乳	乳	牛乳					25.5	
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおりの			こむぎこ でんぶん 油			
	ちくぜんに	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		
	とうふのみそしる	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		
11木	はんかんごはん					米		585	
	牛乳	乳	牛乳					25.8	
	なまりぶしカレー	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 カレーール スープストック チャツネ		やいちゃんラン チの日です。
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご				しょうゆ みりん		
12金	わふうおかササラダ		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			
	ごはん					米		570	
	牛乳	乳	牛乳					31.0	
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ			さとう でんぶん			
リクエスト 献立	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり あかしそ		塩		
	かきたまじる	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	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
	せわりパン	小麦 乳				パン		581	
	いちごジャム					いちごジャム		25.1	
	牛乳	乳	牛乳						
リクエスト 献立	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		
	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		
	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		

○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				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		
16 火	ロールパン	小麦 乳			パン		587	ごぼうサラダ のごぼうは、 砂糖・しょう ゆ・みりん で下煮をしてい ます。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおカツ 22.7							
	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		
17 水	にくだんごとやさいの 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 ねぶかねぎ こまつな ほししいたけ しょうが	はるさめ でんぶん ごま油	塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープ	574	チンゲン菜 は、中国生ま れの野菜で す。 
	はんかんごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				24.4	
	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		
18 木	かふうあえ	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	575	黒石小学校 のリクエスト 献立です。 
	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		
	ごはん				米		21.6	
	牛乳	乳	牛乳					
19 金	とうふよせ 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	610	
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	さつまじる	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	20.9	
	ごはん				米			
22 月	牛乳	乳	牛乳				580	パンの日は、 よりに洗い に手を洗いま しょう。
	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		
	ウインナーとやさいの 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	22.2	
	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		
24 水	ロールパン	小麦 乳			パン		614	黒はんぺん は焼津のじ まんの食べ ものです。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんの ゆかりあげ 	さば 大豆 小麦	くろはんぺん	あかしそ	こむぎこ でんぶん 油	塩	22.9	
	コーンときゅうりの すのもの	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		
25 木	さといものそぼろに	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 こんにゃく 油 さとう でんぶん	しょうゆ みりん	576	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				23.9	
	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		
26 金	かいそうサラダ (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 くきわかめ 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		580	鶏そぼろ井 の具をごは んにのせて いただきま しょう。 
	じゃがいものみそしる	大豆 さば	油あげ みそ	もやし にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも	かつおのもと にぼし		
	はんかんごはん				米		28.7	
	牛乳	乳	牛乳					
29 月	とりそぼろどんのぐ	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	573	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。
	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		
	ちゃんこじる	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	23.7	
	ごはん				米			
30 火	牛乳	乳	牛乳				574	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。
	やさしいりしゅうまい	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		
	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	23.3	
	なまあげのちゅうかに	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 火	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		574	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。
	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 でんぶん パンこ こむぎこ	塩 こしょう ナツメグ	23.3	
	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			
30 火	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		