

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	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	(Kcal)	
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		
	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	25.4	
	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	ロールパン	小麦 乳			パン		577	野菜が食べ やすいカレー 味のスープ 煮です。
	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		
	コールスローサラダ			キャベツ とうもろこし きゅうり	コールスロートレッシング		20.6	
	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		
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		
	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 にら	ごま ごま油	塩 オイスターソース こしょう しょうゆ	20.0	
	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。

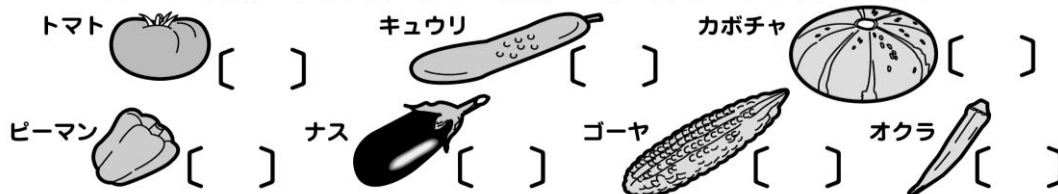
★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。



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。



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 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月	せわりパン	小麦 乳			パン		小川中学校 のリクエスト 献立です。	
	いちごジャム							
	牛乳	乳	牛乳		いちごジャム			
	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	25.1		
2火	ごはん				米		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。	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
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 さいやいんげん ほうししいたけ 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	23.7		
3水	ごはん				米		576	
	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		
	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 くわわかめ 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			
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	23.9		
4木	はんかんごはん				米		585	やいちゃんラン チの日です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 カレールウ スープストック チャツネ		
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご			しょうゆ みりん		
わふうおかかサラダ		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		25.8		
5金	ごはん				米		610	
	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		
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	20.9		
8月	はんかんごはん				米		580	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					
	キムタクごはんのぐ	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	23.4		
9火	ごはん				米		570	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					
	いわしのごまみそに	大豆 ごま	いわし みそ	しょうが	ごま さとう			
	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 ほうししいたけ	さいとも ごま油	かつおのもと しょうゆ 塩 みりん	29.0		
10水	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					
	かつおかツ	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		
	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		
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 ほうししいたけ 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	22.7		
11木	ごはん				米		575	黒石小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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	21.6		
12金	ごはん				米		570	和田小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ		さとう でんぶん			
	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 ほうししいたけ たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	31.0		

○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 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				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		580	パンの日は、 よりにいねい 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 だいたず油	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	22.2	
	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		
17 水	ごはん				米		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		
	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	22.9	
	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 こんにやく 油 さとう でんぶん	しょうゆ みりん		
18 木	ごはん				米		572	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
19 金	はんかんごはん				米		574	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		
	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	24.4	
	ワタンスープ	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		
22 月	はんかんごはん				米		583	ガバオライスの 具をごは んにのせて いただきま しょう。 
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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	28.2	
	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		
24 水	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		
	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	23.5	
	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 こんにやく さとう 油	しょうゆ さけ		
25 木	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、 「具たくさん 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		
	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		23.3	
	ミネストローネ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ベーコン だいたず	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		
26 金	はんかんごはん				米		580	鶏そぼろ丼 の具をごは んにのせて いただきま しょう。 
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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	28.7	
	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	こんにやく	酒 塩 しょうゆ みりん かつおのもと		
29 月	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					
	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		
	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	21.1	
	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		
30 火	ごはん				米		571	
	牛乳	乳	牛乳					
	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	25.5	
	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		