

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 焼津のしまん 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		
	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	はんかごはん				米		583	ガバオライスの 具をごはん 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 ビーマン 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 油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ		
	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 チキンブイオン		
	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		
29 金	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		
	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 チキンブイオン		

○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。

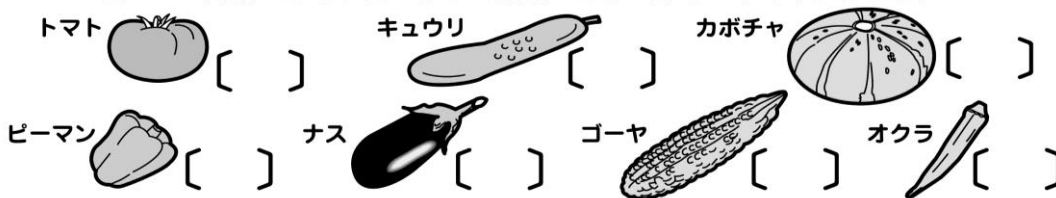
★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。



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、私たちにとても重要な食べ物です。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	使われい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	ごはん				米		571	
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのいそべあげ 	小麦	ちくわ あおのり		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		
2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 	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	22.7	
	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		
3水	はんかんごはん				米		580	鶏そぼろ丼 の具をごは んにのせて いただきます。 
	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		
4木	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	20.9	
	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		
5金	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	25.8	
	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			
8月	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	29.0	
	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	さといも ごま油	かつおのもと しょうゆ 塩 みりん		
9火	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	コールスロードレッシング		20.6	
	やさいのカレースープに	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		
10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 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		23.9	
	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		
11木	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		
12金	ロールパン	小麦 乳			パン		580	パンの日は、 よりていねい 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		

○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		
16 火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		570	和田小学校 のリクエスト 献立です。
	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	31.0	
	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		
17 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		575	黒石小学校 のリクエスト 献立です。
	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	21.6	
	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		
18 木	こくとうパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		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。
	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		
19 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		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。
	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 こんにゃく さとう 油	しょうゆ さけ		
22 月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		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		
24 水	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		米		574	チンゲン菜 は、中国生 まれの野菜で す。 
	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	
	ワントンスープ	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		
25 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		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。
	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	23.7	
	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		
26 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		570	
	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 いら	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		
29 月	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		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。 
	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		
	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	23.4	
	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		
30 火	せわりパン いちごジャム 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		パン いちごジャム		581	小川中学校 のリクエスト 献立です。
	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	25.1	
	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		