

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 焼津のしまん 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	31.1	
	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		
28 木	飯缶ごはん				米		770	ガバオライスの 具をごはん のにのせて いただきま しょう。 
	牛乳	乳	牛乳					
	ガバオライスの具	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	34.6	
	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		
29 金	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	25.9	
	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		

○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。

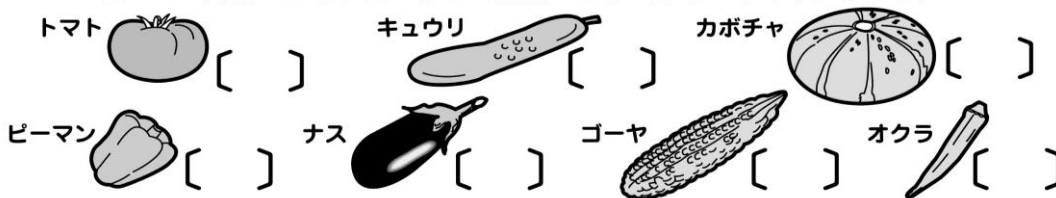


8月31日は、8（や）3（さ）1（い）の語呂合わせから野菜について「もっと
知って、食べてほしい」との願いから「野菜の日」とされています。野菜は、ビタミン、
ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ、私たちにとって重要な食べ物です。毎食、
両手いっぱい分の生野菜（加熱したものは片手いっぱい分）を目標に食べるように
しましょう。



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。

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	ごはん				米		736	
	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 でんぶん 油			
	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		
	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		
2火	ロールパン	小麦 乳			パン		784	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		
	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	飯缶ごはん				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 大豆 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	こんにやく	酒 塩 しょうゆ みりん かつおのもと		
4木	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		
5金	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		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		789	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			
	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		
10水	ごはん				米		771	
	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		
	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 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			
	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 ねぶかねぎ	じゃがいも	かつおのもと にぼし		
11木	ごはん				米		785	黒はんぺん は焼津のじ まんの食べ ものです。
	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 でんぶん 油	塩		
	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		
	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 でんぶん	しょうゆ みりん		
12金	ロールパン	小麦 乳			パン		766	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		
	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	ベシャメルソース 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。

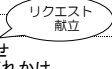
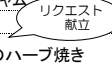
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆
鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ カシューナッツ ごま アーモンド

○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中

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(%)	備考
16 火	ごはん 牛乳 	乳	牛乳			米		766	和田小学校 のリクエスト 献立です。
	さばのみそ煮 	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	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		でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
17 水	ごはん 牛乳 	乳	牛乳			米		732	黒石小学校 のリクエスト 献立です。
	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	25.7	
	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		
18 木	黒糖パン 牛乳	小麦 乳	乳			パン こくとう		771	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		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		
19 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳			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。
	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	27.6	
	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		
22 月	ごはん 牛乳	乳	牛乳			米		785	
	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	30.5	
	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		
24 水	飯缶ごはん 牛乳	乳	牛乳			米		748	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		
	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	28.5	
	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		
25 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳			米		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。
	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		
	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		770	
	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 にら		ごま ごま油	塩 オイスターソース こしょう しょうゆ	25.1	
	中華スープ 	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	飯缶ごはん 牛乳	乳	牛乳			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。 
	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 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	28.7	
	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		
30 火	背割りパン いちごジャム 牛乳 	小麦 乳	乳			パン いちごジャム		736	小川中学校 のリクエスト 献立です。
	チキンのハーブ焼き	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	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		