

令和7年10月 学校給食献立表 南棟2小

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 水	ごはん				米		578	10月10日の 目の愛護 デーにちなん だ献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	とりにくとしレバーの チリソース	鶏肉 小麦 大豆 りんご	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ にんにく しょうが	油 さとう でんぶん	ケチャップ チリソース しょうゆ 酒			
	ナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ	25.1		
2 木	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 にんじん チンゲンさい しょうが	はるさめ	塩 しょうゆ チキンブイオン ちゅうかスープ こしょう	573	旬のいわしを おかか煮に しました。	
	ごはん				米				
	牛乳	乳	牛乳						
	いわしのおかかに 	小麦 大豆	いわし かつおぶし	レモン	さとう でんぶん	しょうゆ みりん	26.5		
3 金	れんこんのきんぴら 	豚肉 ごま 小麦 大豆	ぶたにく さつまあげ	れんこん にんじん	こんにやく さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ		鮭は秋が旬 の食べ物で す。	
	みそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ みそ	はねぎ たまねぎ	じゃがいも	にぼし さばけずり			
	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		576		
	牛乳	乳	牛乳						
6 月	さけフライ 	小麦 卵 さけ	さけ たまご		油 パンこ こむぎこ さとう でんぶん	塩	23.1	10月6日は 「十五夜」で す。お月見に ちなんだ献 立です。	
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	コーンクリーミードレッシング				
	やさいスープ	豚肉 鶏肉	ウインナー	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	塩 こしょう コンソメ チキンブイオン			
	ごはん				米		588		
7 火	牛乳	乳	牛乳					鶏肉と野菜を 煮込み、すき やき風の味 付けにしまし た。	
	てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	塩 しょうゆ みりん	23.5		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ		塩			
	つきなじる 	卵 さば 小麦 大豆	うずらたまご かまぼこ	こまつな だいこん にんじん	さといも	かつおのもと しょうゆ 塩			
8 水	おつきみゼリー		かんてん	みかん レモン	さとう みずあめ			豚骨ラーメン スープには 野菜がたくさん 入っています。	
	ごはん				米				
	牛乳	乳	牛乳						
	あつやきたまご	卵 大豆 さば	たまご		さとう だいたず油	す しょうゆ 塩 魚介エキス	29.1		
9 木	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが				きのこカレー にはエリンギ としめじが 入っています。	
	とりにくのすきやき 	大豆 鶏肉 小麦	とりにく かまぼこ やきどうふ	はくさい にんじん ねぶかねぎ	こんにやく 油 さとう	しょうゆ みりん 酒			
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン さとう		592		
	牛乳	乳	牛乳						
10 金	チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく	にんにく	パンこ ラード こむぎこ でんぶん 油	しょうゆ 塩 チキンスープ こしょう	21.9	豚骨ラーメン スープには 野菜がたくさん 入っています。	
	スパゲッティソテー 	小麦 鶏肉 豚肉	まぐろ	たまねぎ にんじん	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			
	ベーコンとチンゲンさい のスープ	豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆	ベーコン	だいこん にんじん とうもろこし チンゲンさい		塩 こしょう チキンブイオン ちゅうかスープ しょうゆ			
	ちゅうかめん	小麦			めん		578		
14 火	牛乳	乳	牛乳	にんにく しょうが にんじん もやし ねぶかねぎ メンマ チンゲンさい とうもろこし		チキンブイオン スーパーストック とんこつラーメンスープ	26.8	主菜は、青 のりの風味 が感じられる 「黒はんぺん の磯辺揚げ」 です。	
	とんこつラーメン スープ 	豚肉 鶏肉 ごま 大豆 小麦	ぶたにく なんと						
	あげぎょうざ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 こしょう			
	やさいのごまざる	ごま 小麦 大豆		キャベツ きゅうり	さとう ごま	しょうゆ す 塩			
15 水	はんかんごはん				米		587	きのこカレー にはエリンギ としめじが 入っています。	
	牛乳	乳	牛乳						
	きのこカレー	豚肉 乳 小麦 大豆 りんご 鶏肉	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが	じゃがいも 油	カレールウ こしょう ちゅうのうソース チャツネ スーパーストック	23.4		
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう だいたず油	塩 す			
15 水	ほうれんそうサラダ			ほうれんそう もやし にんじん		あおじそドレッシング		きのこカレー にはエリンギ としめじが 入っています。	
	ごはん				米				
	牛乳	乳	牛乳						
	くろはんぺんの いそべあげ 	さば 大豆 小麦	くろはんぺん あおのり		こむぎこ でんぶん 油		571		
15 水	きんぴらごぼう	豚肉 大豆 ごま 小麦	ぶたにく 油あげ	ごぼう にんじん	こんにやく ごま さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ	22.5	主菜は、青 のりの風味 が感じられる 「黒はんぺん の磯辺揚げ」 です。	
	すましじる 	大豆 さば 小麦	とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう		かつおのもと しょうゆ みりん 塩			
	ごはん				米				582
	牛乳	乳	牛乳						
15 水	やきつくね	鶏肉 豚肉 大豆	とりにく	ごぼう たまねぎ れんこん	さといも ラード でん粉 さとう	しょうゆ 塩	24.2		
	もやしとこまつなの あえもの	ごま 小麦 大豆	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す			
	にくじゃが	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにやく さとう 油	しょうゆ 酒			
	ごはん				米				

○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。

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 木	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		574	やいちゃん ランチです。 
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ 	小麦	かつお		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう	26.6	
	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			
	ミネストローネ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	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		
17 金	ごはん				米		571	実だくさん汁 には大豆製 品が3種類 入っていま す。 
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじやき 		あじ		こうじ	塩 みりん	30.1	
	だいずのいそに 	大豆 小麦	だいず ひじき ちくわ	にんじん	こんにゃく さとう 油	みりん しょうゆ		
	みだくさんじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく とうふ 油あげ みそ	ごぼう はねぎ だいこん	さといも	さばけずり にぼし		
20 月	はんかんごはん				米		600	なまりぶしそ ぼろ丼の具 をごはんに かけて食べ ましょう。 
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶしそぼろ どんぐ 	小麦 卵 大豆	なまりぶし たまご	しょうが えだまめ	さとう 油	酒 しょうゆ 塩	26.7	
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま)	ひじき	たけのこ にんじん きゅうり	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
	とりだんごじる	鶏肉 豚肉 大豆 ごま さば 小麦	とりだんご とうふ	こまつな ごぼう にんじん しめじ	ごま油	さばけずり かつおのもと 塩 しょうゆ 酒 みりん		
21 火	せわりパン	小麦 乳			パン		621	フランクフル トをパンには さんで食べま しょう。 
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		さとう	ケチャップ ワイン ちゅうのうソース	25.6	
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す		
	クリームシチュー	鶏肉 豚肉 乳 小麦 大豆	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ	じゃがいも 油 なまクリーム	ベシメルソース 塩 こしょう コンソメ		
22 水	ごはん 				米		572	大富中学校 のリクエスト 献立です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのからあげ	鶏肉 小麦 大豆	とりにく		でんぶん こむぎこ 油 さとう	塩 こしょう しょうゆ	24.1	
	きゅうりとだいこんの ひたひた 	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油	しょうゆ す いちみつとうがらし		
	さつまじる	大豆 さば	みそ	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ にんじん	さつまいも こんにゃく	にぼし さばけずり		
23 木	ごはん				米		573	ドライカレー にはレーズン が入っていま す。 
	牛乳	乳	牛乳					
	ドライカレー	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん レーズン	こむぎこ 油	ワイン カレーこ 塩 しょうゆ ちゅうのうソース	24.6	
	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	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
	うずらたまごのスープ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく うずらたまご	とうもろこし たまねぎ チンゲンさい		塩 こしょう スープストック チキンブイヨン		
24 金	はんかんごはん				米		589	豚丼の具を ごはんにか けて食べま しょう。 
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたどんぐ 	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なんと	たまねぎ しょうが	こんにゃく さとう でんぶん 油	しょうゆ 酒	26.6	
	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			
	いもだんごじる	大豆 さば	あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	じゃがいもだんご	にぼし さばけずり		
27 月	ごはん				米		576	
	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんごの あまずあんかけ	鶏肉 乳 小麦 大豆 卵 ごま	とりにく たまご	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ 油	しょうゆ す 塩	20.6	
	はるさめサラダ	ごま 小麦 大豆		キャベツ きゅうり にんじん	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	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん チンゲンさい しょうが	こむぎこ さとう でん粉 油	塩 こしょう スープストック しょうゆ チキンブイヨン		
28 火	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン さとう		596	秋野菜の ポトフには、 大根やれん こんが入っ ています。 
	牛乳	乳	牛乳					
	たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	す しょうゆ みりん 塩	24.2	
	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			
	あきやさいのポトフ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん れんこん パセリ		スープストック ワイン 塩 チキンブイヨン こしょう		
29 水	ごはん				米		572	旬の里芋を 使用したのっ ぺい汁です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのカレーやき 	さば 大豆 小麦	さば			しょうゆ カレーこ	28.4	
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり		塩		
	のっぺいじる	鶏肉 大豆 さば 小麦	とりにく 油あげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	さといも こんにゃく でんぶん	かつおのもと さばけずり しょうゆ 酒 塩		
30 木	ごはん				米		590	
	牛乳	乳	牛乳					
	パオズ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん パンこ さとう	しょうゆ 塩 こしょう	24.7	
	ちゅうかサラダ	ごま 小麦 大豆		にんじん もやし きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	ごま さとう ごま油	しょうゆ す しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ 塩 トウバンジャン		
	マーボーはるさめ	豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごま油 油 さとう でんぶん			
31 金	ロールパン	小麦 乳			パン		659	大井川南小 学校のリクエ スト献立で 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	29.6	
	さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり	さつまいも マヨネーズ	ケチャップ スープストック ワイン ちゅうのうソース こしょう		
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	さとう 油			