令和７年１０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	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(g)	備考
1 水	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				749	10月10日の目の愛護デーにちなんだ献立です。
	鶏肉と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　でんぷん	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		
	春雨スープ	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　チキンブイヨン　ちゅうかスープ　こしょう	31.1	
2 木	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				739	
	いわしのおかか煮	小麦　大豆	いわし　かつおぶし	レモン	さとう　でんぷん	しょうゆ　みりん		旬のいわしをおかか煮にしました。
	れんこんの金平	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	こんにゃく　さとう　油　ごま油	みりん　しょうゆ	32.3	
	みそ汁	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		
3 金	玄米パン	小麦　乳			パン　げんまい			
	牛乳	乳	牛乳				747	
	鮭フライ	小麦　卵　さけ	さけ　たまご		油　パンこ　こむぎこ　さとう　でんぷん	塩		鮭は秋が旬の食べ物です。
	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			
	野菜スープ	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　チキンブイヨン	28.3	
6 月	ごはん				米			10月6日は「十五夜」です。お月見にちなんだ献立です。
	牛乳	乳	牛乳				782	
	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	でんぷん　さとう	塩　しょうゆ　みりん		
	ゆかりあえ			キャベツ　きゅうり　あかしそ		塩		
	月菜汁	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	29.7	
	お月見ゼリー		かんてん	みかん　レモン	さとう　みずあめ			
7 火	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				762	
	厚焼きたまご	卵　大豆　さば	たまご		さとう　だいず油	す　しょうゆ　塩　魚介エキス		鶏肉と野菜を煮込み、すきやき風の味付けにしました。
	即席漬け	大豆		キャベツ　きゅうり　たくあん　しょうが				
	鶏肉のすき焼き	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	こんにゃく　油　さとう	しょうゆ　みりん　酒	36.4	
8 水	マーガリンパン	小麦　乳			パン　マーガリン　さとう			
	牛乳	乳	牛乳				787	
	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　でんぷん　油	しょうゆ　塩　チキンスープ　こしょう		
	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菜のスープ	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　チキンブイヨン　ちゅうかスープ　しょうゆ	27.1	
9 木	中華めん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳				746	豚骨ラーメンスープには野菜がたくさん入っています。
	豚骨ラーメンスープ	豚肉　鶏肉　ごま　大豆　小麦	ぶたにく　なると	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		チキンブイヨン　スープストック　とんこつラーメンスープ		
	揚げぎょうざ	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　でんぷん　油	しょうゆ　塩　こしょう		
	野菜のごま酢あえ	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	33.6	
10 金	飯缶ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				765	きのこカレーにはエリンギとしめじが入っています。
	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　スープストック		
	プレーンオムレツ	卵　大豆	たまご		さとう　だいず油	塩　す		
	ほうれん草サラダ			ほうれんそう　もやし　にんじん		あおじそドレッシング	28.2	
14 火	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				733	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。
	黒はんぺんの磯辺揚げ	さば　大豆　小麦	くろはんぺん　あおのり		こむぎこ　でんぷん　油			
	金平ごぼう	豚肉　大豆　ごま　小麦	ぶたにく　油あげ	ごぼう　にんじん	こんにゃく　ごま　さとう　油　ごま油	みりん　しょうゆ		
	すまし汁	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	26.6	
15 水	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				744	
	焼きつくね	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		
	もやしと小松菜のあえもの	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		
	肉じゃが	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　こんにゃく　さとう　油	しょうゆ　酒	28.8	

〇焼津市では、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

〇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１０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	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(g)	備考
			使われている食品とおもな働き					
16 木	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう			やいちゃんランチです。
	牛乳	乳	牛乳				771	
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう		
	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		34.1	
	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			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				757	
	あじのこうじ焼き		あじ		こうじ	塩 みりん		
	大豆の磯煮	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	37.1	
	実だくさん汁	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	飯缶ごはん				米			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				785	
	なまり節そぼろ丼の具	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		
	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	32.9	
	とり団子汁	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	背割りパン	小麦 乳			パン			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				814	
	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		
	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	32.7	
	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	ベシャメルソース 塩 こしょう コンソメ		
22 水	ごはん（リクエスト献立）				米			大富中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳				759	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉 小麦 大豆	とりにく		でんぷん こむぎこ 油 さとう	塩 こしょう しょうゆ		
	きゅうりと大根のひたひた	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 いちみとうがらし	29.7	
	さつま汁	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			ドライカレーにはレーズンが入っています。
	牛乳	乳	牛乳				750	
	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		
	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	30.7	
	うずら卵のスープ	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	飯缶ごはん				米			豚丼の具をごはんにかけて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳				772	
	豚丼の具	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なると	たまねぎ しょうが	こんにゃく さとう でんぷん 油	しょうゆ 酒		
	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		33.2	
	いも団子汁	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			
	牛乳	乳	牛乳				739	
	肉団子の甘酢あんかけ	鶏肉 乳 小麦 大豆 卵 ごま	とりにく たまご	たまねぎ	さとう でんぷん パンこ 油	しょうゆ す 塩		
	春雨サラダ	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	24.1	
	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			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				817	
	たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぷん 油	す しょうゆ みりん 塩		
	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		30.6	
	秋野菜のポトフ	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			旬の里芋を使用したのっぺい汁です。
	牛乳	乳	牛乳				745	
	さばのカレー焼き	さば 大豆 小麦	さば			しょうゆ カレーこ		
	浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり		塩	34.5	
	のっぺい汁	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 でんぷん	かつおのもと さばけずり しょうゆ 酒 塩		
30 木	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				754	
	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 でんぷん パンこ さとう	しょうゆ 塩 こしょう		
	中華サラダ	ごま 小麦 大豆		にんじん もやし きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ す	29.2	
	マーボー春雨	豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ 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 でんぷん	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		
31 金	ロールパン	小麦 乳			パン			大井川南小学校のリクエスト献立です
	牛乳（リクエスト献立）	乳	牛乳				860	
	メンチカツ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	油 さとう でんぷん パンこ こむぎこ	塩 こしょう ナツメグ		
	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		37.3	
	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	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		