


令和7年12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	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月	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					595	
	トマトボークチャップ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ エリンギ パプリカ トマト にんにく		油 さとう でんぶん	ケチャップ ちゅうのうソース スープストック 塩 こしょう	26.4	ラビオリはパスタの一種です。中に肉や野菜が入っています。
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロードレッシング			
2火	ラビオリスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ		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		
	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					577	
	ちくわのなんぶあげ 	小麦 ごま	ちくわ			こむぎこ でんぶん ごま油		24.6	南部揚げとは、揚げ物の材料に「ごま」を使ったもののことを言います。
3水	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん			塩		
	みそけんちんじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん はねぎ にんじん ごぼう		さといも	にぼし さばけずり		
	はんかんごはん					米		605	
	牛乳	乳	牛乳						
4木	ハヤシシチュー	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご	ぶたにく	にんじん たまねぎ		じゃがいも 油	ハヤシルウ ワイン ちゅうのうソース スープストック チャツネ	25.6	
	にたまご	卵 小麦 大豆		たまご		さとう	しょうゆ 塩 す		
	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			
	ごはん					米			
5金	牛乳	乳	牛乳					581	
	くろはんぺんととりにくのあまからに 	鶏肉 小麦 大豆 さば	くろはんぺん とりにく	えだまめ しょうが		さとう でんぶん	みりん しょうゆ 酒	27.2	黒はんぺんは、焼津のじまんの食べものの1つです。
	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			
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ だいこん		じゃがいも	にぼし さばけずり		
6土	ごはん					米		599	
	牛乳	乳	牛乳						
	トマトいりメンチカツ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ		でんぶん さとう パンこ 小むぎこ 油	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ	24.0	やいちゃんランチの日です。 
	おかか 	鶏肉 小麦 大豆	とりにく ちくわ かつおぶし	たけのこ にんじん ごぼう えだまめ		油 さとう	しょうゆ		
7日	いもだんごじる	さば 小麦 大豆	あぶらあげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ		じゃがいもだんご	かつおのもと しょうゆ 酒 塩		
	ごはん					米		595	
	牛乳	乳	牛乳						
	はくさいのうまに	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま 卵	ぶたにく うずらたまご なまあげ	はくさい にんじん たけのこ ねぶかねぎ		はるさめ 油 さとう ごま油 でんぶん	ちゅうかスープ しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう	25.2	白菜は冬が旬の野菜です。冷たい風にあたるほど甘みが増しておいしくなります。
8月	バオズ	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	塩 しょうゆ こしょう		
	やさいのナムル	小麦 大豆 ごま		こまつな もやし にんじん		ごま ごま油	しょうゆ		
	ロールパン	小麦 乳				パン		570	
	牛乳	乳	牛乳						
9火	かつおか 	小麦 大豆	かつお	たまねぎ しょうが		パンこ 小むぎこ さとう 油	しょうゆ 塩	21.7	パンの日は、よりにねいに手を洗いましょう。 
	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 えだまめ		さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
	ミネストローネ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ベーコン	たまねぎ にんじん トマト パセリ		マカロニ じゃがいも	塩 コンソメ こしょう		
	ごはん					米		581	
10水	牛乳	乳	牛乳						
	やいづおでん 	小麦 大豆 さば	ちくわ なんと さつまあげ くるはんぺん こんぶ	だいこん		じゃがいも こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 かつおのもと 塩	23.9	大根は寒くなると甘みが増してよくなります。
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご			でんぶん さとう 油	す みりん しょうゆ 塩		
	もやしとコーンのごまあえ	ごま 小麦 大豆		もやし とうもろこし		ごま さとう	しょうゆ		
11木	ごはん					米		570	
	牛乳	乳	牛乳						
	とうふステーキのみそだれかけ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく みそ とう乳	しょうが		油 さとう でんぶん こんにゃく	しょうゆ 酒 塩	24.9	
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ			塩		
12金	のっぺいじる	鶏肉 小麦 大豆 さば	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ		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		
	ロールパン	小麦 乳				パン		568	
	牛乳	乳	牛乳						
	やさいのグラタン	大豆	とう乳 おから	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう たまねぎ		じゃがいも 米こ みずあめ 油 さとう	塩	21.8	冬においしい「かぶ」を使って、ポトフにしました。
12月	やさいとツナのソテー 	鶏肉 豚肉	まぐろ	チンゲンさい もやし とうもろこし		油	塩 こしょう コンソメ		
	かぶのポトフ	豚肉 鶏肉	ウインナー とりにく	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ			チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう ワイン		

○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。

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)	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			たん白質(g)	
15月	はんかごはん								米								
	牛乳	乳	牛乳										ちゅうのうソース			572	豊田中学校 のリクエスト 献立です。
	とんかつ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく						みずあめ パンこ				ウスターソース ケチャップ				
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし			ほうれんそう もやし にんじん			でんぶん 油 さとう				しょうゆ 酒			24.7	
16火	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	なると たまご とうふ			にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ			でんぶん				かつおのもと しょうゆ 塩				ごぼうサラダ のごぼうは、 砂糖・みり ん・しょうゆで 下煮をしてい ます。
	ごはん								米								
	牛乳	乳	牛乳													573	
	さわらのみりん じょうゆやき	小麦 大豆	さわら						さとう				しょうゆ				
17水	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			26.2	豊田小学校 のリクエスト 献立です。
	みそしる	大豆 さば	あぶらあげ とうふ みそ			はねぎ こまつな			じゃがいも				にぼし さばけずり				
	ごはん								米								
	牛乳	乳	牛乳													585	
18木	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 さとう				しょうゆ 塩				クリスマスに ちなんだ献 立です。
	きゅうりたけのこのひたひた	小麦 大豆 ごま	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				
	ちゅうかスープ	鶏肉 豚肉 ごま 大豆 小麦	とりにく なると わかめ			ほししいたけ キャベツ とうもろこし							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			20.6	
	アーモンドごさかな	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				
19金	ロールパン	小麦 乳							パン								クリスマスに ちなんだ献 立です。
	牛乳	乳	牛乳													571	
	スペインふうオムレツ	卵 豚肉 大豆	たまご ベーコン			たまねぎ ピーマン ほうれんそう			じゃがいも 油				塩				
	やさいとウインナーのソテー	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土	アルファベットスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく			キャベツ ほうれんそう にんじん			マカロニ				塩 こしょう コンソメ チキンブイヨン			22.8	22日の冬至 にちなんだ献 立です。
	クリスマスデザート	大豆				いちご			とう乳クリーム さとう みずあめ								
	ごはん								米								
	牛乳	乳	牛乳													585	
21日	てりやきハンバーグ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	とりにく ぶたにく			たまねぎ トマト にんにく しょうが			さとう でんぶん				しょうゆ みりん 塩				22日の冬至 にちなんだ献 立です。
	やさいのごまずあえ	ごま 小麦 大豆				キャベツ きゅうり			さとう ごま				しょうゆ 塩 す			25.1	
	だいこんのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ わかめ みそ			えのきたけ だいこん にんじん							にぼし さばけずり				
	ごはん								米								
22月	牛乳	乳	牛乳													574	22日の冬至 にちなんだ献 立です。
	いわしのゆずみそに	大豆	いわし みそ			ゆず			でんぶん				みりん さとう				
	れんこんのきんぴら	豚肉 小麦 大豆 ごま	ぶたにく さつまあげ			れんこん にんじん えだまめ			こんにく さとう 油 ごま油				みりん しょうゆ			28.9	
	すましじる	さば 小麦 大豆	とうふ つみれ かまぼこ			ほうれんそう							しょうゆ みりん かつおのもと 塩				

今年もあと1ヵ月となり、朝晩の冷えこみがいっそう厳しく感じられるようになりました。

寒さに負けず、かぜなどの感染症を予防するためには、「手洗い・うがい」のほかに「栄養バランスのよい食事」や「適度な運動」「十分な睡眠」をとり、体調を整えることが大切です。手洗いをする際は、石けんをよく泡立てるようにしましょう。



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

かぜをひいた時は、症状にあった食事が

おすすめです。

発熱や下痢の症状が出ている時は、多くの水分が体から失われています。脱水に気を付けて、水分補給をしましょう。