

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	マーガリンパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		パン マーガリン さとう			
	トマトポークチャップ	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	595	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		26.4	
	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		
2火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		577	南部揚げとは、揚げ物の材料に「ごま」を使ったもののことと言います。
	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			
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	24.6	
	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		
3水	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		米		605	
	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		
	にたまご	卵 小麦 大豆		たまご	さとう	しょうゆ 塩 す	25.6	
	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			
4木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		581	黒はんべんは、焼津のじまんの食べものの1つです。
	くろはんべんととりにくの あまからに	鶏肉 小麦 大豆 さば	くろはんべん 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		
	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		27.2	
	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		
5金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		599	やいちゃんランチの日です。 
	トマトイリメンチカツ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	でんぶん さとう パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ		
	おかかに	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	24.0	
	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		
8月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		595	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。
	はくさいのうまい	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		
	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	塩 しょうゆ こしょう	25.2	
	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		
9火	ロールパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		パン		570	パンの日は、よりいねいに手洗いましょう。 
	かつおかつ	小麦 大豆 魚	かつお	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう 油	しょうゆ 塩		
	ひじきサラダ (ごまだれ)	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 ごまだれ	みりん しょうゆ	21.7	
	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 バセリ	マカロニ ジャガいも	塩 コンソメ こしょう		
10水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		581	大根は寒くなると甘みが増してよりおいしいになります。
	やいづおでん	小麦 大豆 さば 魚	ちくわ なると さつまあげ くろはんべん こんぶ	だいこん	じゃがいも こんにゃく かつおのもと 塩	しょうゆ みりん 酒 かつおのもと 塩		
	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	23.9	
	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 牛乳	乳	牛乳		米		570	
	とうふステーキの みぞだれかけ	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		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ		塩	24.9	
	のっついじる	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		
12金	ロールパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		パン		568	冬においしい「かぶ」を使って、ボトブにしました。
	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		
	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	21.8	
	かぶのボトブ	豚肉 鶏肉	ワインナー 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。

『魚』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『魚』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

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	使われている食品とおもな働き			エネルギー(kcal) たんぱく質(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)		
15 月	はんかんごはん 牛乳 とんかつ	乳 豚肉 小麦 大豆	牛乳 ぶたにく		米		
	おひたし	魚 小麦 大豆	かつおぶし	みずあめ パンこでんぶん 油 さとう	ちゅうのうソース ウスター・ソース ケチャップ ショウゆ 酒	572	豊田中学校のリクエスト献立です。
	かきたまじる	魚 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	24.7	
	ごはん 牛乳 さわらのみりん じょうゆやき	乳 小麦 大豆	牛乳 さわら		米		
16 火	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	573	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。
	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	じやがいも	26.2	
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米	585	
17 水	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 でんぶん はるさめ 油	585	豊田小学校のリクエスト献立です。
	きゅうりとだいこんのひたひた	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		
	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	マカロニ	20.6	
	アーモンドござかな	アーモンド 小麦 大豆 ごま	いわし		アーモンド さとう ごま		
18 木	ロールパン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン		クリスマスにちなんだ献立です。
	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 ビーマン ほうれんそう	じやがいも 油	571	
	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		
	アルファペットスープ	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	22.8	
	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		
19 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		
	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	585	
	やさいのごまづあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ きゅうり	さとう ごま	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			
22 月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米	574	
	いわしのゆずみそに	大豆	いわし みそ	ゆず	でんぶん		22日の冬至にちなんだ献立です。
	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	こんにゃく さとう 油 ごま油	28.9	
	すまじる	魚 さば	小麦 大豆	とうふ つみれ かまぼこ	ほうれんそう		

ことし
今年もあと1ヶ月となり、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	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	温かい汁物 スープ	アイス クリーム ゼリー	おかゆ スープ
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。	あたたかく温かい汁物や発汗、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。	のどに刺激のあるものは避け、のどご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。	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。脱水に気をつけて、水分補給をしましょう。