

令和7年12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(g)	備考
1月	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					764	
	トマト入りメンチカツ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	でんぶん さとう パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ			やいちゃんラン チの日です。
	おかか煮 	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		28.5	
2火	いも団子汁	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			
	ロールパン	小麦 乳			パン				
	牛乳	乳	牛乳					780	
	野菜のグラタン	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			冬においしい 「かぶ」を 使って、ポト フにしまし た。
3水	野菜とツナのソテー 	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		28.5	
	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			
	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					787	
4木	照り焼きハンバーグ	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			
	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 塩 す		31.8	
	大根のみそ汁	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			
	飯缶ごはん					米			
5金	牛乳	乳	牛乳						
	とんかつ 	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく		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 しょうゆ 酒		789	豊田中学校の リクエスト 献立です。
	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		みりん しょうゆ		31.6	
	かきたま汁 	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			
8月	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳						
	焼津おでん 	小麦 大豆 さば	ちくわ なると さつまあげ くろはんぺん 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		749	大根は寒くな ると甘みが 増してよりお いしくなりま す。
	厚焼きたまご	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		28.8	
9月	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			
	ロールパン	小麦 乳			パン				
	牛乳	乳	牛乳					767	パンの日は、 よりにいねい に手を洗いま しょう。
	かつおカツ 	小麦 大豆	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			
10水	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		28.5	
	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			
	牛乳	乳	牛乳						
11火	白菜の旨煮	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		766	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。
	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		29.7	
	野菜のナムル	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			
	ごはん					米			
12金	牛乳	乳	牛乳						
	竹輪の南部揚げ 	小麦 ごま	ちくわ		こむぎこ でんぶん ごま 油			737	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。
	浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		29.1	
	みそけんちん汁	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			
12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						
	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		813	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	コールスロートドレッシング			33.7	
12月	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			
	飯缶ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳						
	ハヤシチュー	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		780	
12月	煮たまご	卵 小麦 大豆		たまご	さとう	しょうゆ 塩 す		30.0	
	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				

○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	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) <small>(たん白質)</small>	備考
15月	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					748	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。
	さわらのみりん しょうゆ焼き	小麦 大豆	さわら			さとう	しょうゆ		
	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	32.0	
16火	みそ汁	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					785	豊田小学校 のリクエスト 献立です。
	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 さとう でんぶん はるさめ 油	しょうゆ 塩		
17水	きゅうりと大根のひたひた	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 いちみつがらし	25.5	
	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	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		
	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		
	ロールパン	小麦 乳				パン			
18木	牛乳	乳	牛乳					728	クリスマスに ちなんだ献 立です。
	スペイン風オムレツ	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		
	野菜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	28.7	
	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		
19金	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					780	
	豆腐ステーキの 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		
20土	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ			塩	31.8	
	のっぺい汁	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		さいとも 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		
	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					768	黒はんぺん は、焼津のじ まんの食べ ものの1つで す。
21日	黒はんぺんと鶏肉の 甘辛煮	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	33.5	
	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			
	豚汁	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		
	ごはん					米			
22月	牛乳	乳	牛乳					760	22日の冬至 にちなんだ献 立です。
	いわしのゆずみそ煮	大豆	いわし みそ	ゆず		でんぶん	みりん さとう		
	れんこんの金平	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	みりん しょうゆ	35.7	
	すまし汁	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。

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。