

令和8年1月 学校給食献立表 北棟3

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		
8 木	ごはん 牛乳	リクエスト献立 乳	牛乳			こめ		東益津中学校のリクエスト献立です。
	ぶりのてりやき	魚	小麦 大豆	ぶり			みりん しょうゆ 酒	
	れんこんのきんぴら	魚	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 えだまめ	こんにゃく さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ	
	みそしる		大豆 さば	とうふ あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう	みそ	にぼし さばけずり	
9 金	ロールパン 牛乳		小麦 乳 乳	牛乳		パン		豆腐ナゲットには魚のすり身も入っています。
	とうふナゲット	魚	大豆 小麦 豚肉	とうふ いとよりだい とうにゅう	たまねぎ	さとう こむぎこ でんぶん だいす油	塩 ポークエキス	
	スパゲッティソテー		小麦 鶏肉 豚肉	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	油 スパゲッティ	塩 こしょう コンソメ	
	ポトフ		鶏肉 豚肉	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん バセリ	じやがいも	チキンブイヨン コンソメ ワイン 塩 こしょう	
13 火	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		いわしやたらのつみれ汁です。
	ぶたにくのしょうがやき		豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ	油 さとう でんぶん	酒 しょうゆ	
	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		
	つみれじる	魚	大豆 さば	つみれ	だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	こんにゃく みそ	かつおのもと さばけずり	
14 水	ごはん おかかぶりかけ	魚	牛乳	かつおぶし のり 乳	ちゃ	こめ さとう	塩	やいちやんランチです。 
	やいづおでん	魚	小麦 大豆 さば	ちくわ なると さつまあげ くろはんべん こんぶ	だいこん	じやがいも こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおのもと	
	あつやきたまご		卵 大豆 小麦	たまご		さとう 油 でんぶん	す みりん しょうゆ 塩	
	やさいのアーモンドあえ		アーモンド 小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ	
15 木	マーガリンパン 牛乳		小麦 乳 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		茎わかめサラダを食べて、しつかり海藻をとりましょう。
	タラのこうそうやき	魚	小麦 大豆	たら	バジル		しょうゆ	
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)		ドレ(ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング		
	コーンボタージュ		乳 小麦 大豆 鶏肉	牛乳	どうもろこし にんじん たまねぎ バセリ	バター なまクリーム	ベシャメルソース 塩 スープストック こしょう	
16 金	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		すき焼きには旬の白菜が使われています。
	つくね		鶏肉 大豆 小麦 ごま	とりにく	たまねぎ ごぼう	パンこ さとう ごま油	しょうゆ みりん 塩	
	そくせきづけ		大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが			
	すきやき		豚肉 大豆 小麦	ぶたにく やきどうふ	はくさい ねぶかねぎ にんじん えのきだけ	こんにゃく さとう	しょうゆ みりん さけ	
19 月	こくとうパン 牛乳		小麦 乳 乳	牛乳		パン こくとう		
	たまごロール		卵 大豆 小麦 りんご	たまご		だいす油 さとう	しょうゆ 塩 りんごす	
	カラフルサラダ				キャベツ きゅうり バブリカ	イタリアンドレッシング		
	チンゲンさいのクリームに		豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉	ウインナー 牛乳	チンゲンさい にんじん たまねぎ どうもろこし	油	ベシャメルソース 塩 チキンブイヨン こしょう スープストック	
20 火	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		たぬき汁は肉の代わりにこんにゃくを使った汁物です。
	さばのたたあげ	魚	さば 大豆 小麦	さば	しょうが	でんぶん 油	しょうゆ さけ みりん	
	やさいのごまざあえ		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	
	たぬきじる	魚	大豆 さば 小麦	さつまあげ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ えのきだけ しょうが	こんにゃく でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	
21 水	おちやパン 牛乳		小麦 乳 乳	牛乳	ちゃ	パン		パン生地には、お茶が練りこまれています。 
	ハンバーグ ケチャップソース		鶏肉 豚肉 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	ケチャップ ワイン 塩 ちゅうのうソース しょうゆ	
	やさいとツナのソテー	魚	鶏肉 豚肉	まぐろ	こまつな キャベツ	油	塩 こしょう コンソメ	
	ラビオリースープ		鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ペーパン	たまねぎ にんじん ほうれんそう どうもろこし	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	
22 木	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		
	いわしのみぞれに	魚	小麦 大豆 さば	いわし	だいこん	でんぶん さとう	しょうゆ す さかなエキス	
	れんこんサラダ (ごまだれッシング)		大豆 小麦 ドレ(ごま)		れんこん きゅうり にんじん えだまめ	さとう ごまだれッシング	みりん しょうゆ	
	すまじる	魚	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ わかめ	ほうれんそう にんじん ほししいたけ		しょうゆ みりん 塩 かつおのもと	

○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 カシューなツツ 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8年1月 学校給食献立表 北棟3

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)	エネルギーのものとなる食品(黄色)	調味料		
23 金	はんかんごはん 牛乳	リクエスト献立 乳	牛乳		こめ			大井川西小学校のリクエスト献立です。 
	なまりぶしカレー	魚 豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 りんご	ぶたにく なまりぶし チーズ	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが	じゃがいも 油	こしょう ちゅうのうソース カレールウ スープスティック チャツネ	595	
	ブレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう だいす油	塩	23.9	
	わふうおかかサラダ	魚	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		
26 月	ロールパン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン		596	
	とりにくとレバーの ケチャップあえ	鶏肉 大豆	とりにくとりレバー	しょうが	でんぶん 油 さとう	ワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ さけ しょうゆ		
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ す	28.4	
	ワンタンスープ	鶏肉 ごま 小麦 豚肉 大豆	ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが たけのこ にんじん チンゲンさい	こむぎご 油 でんぶん さとう	塩 しょうゆ ちゅうかスープ チキンブイヨン		
27 火	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		575	とりそぼろ丼 の具をご飯 にのせて食 べましょう。 
	とりそぼろどんのぐ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく たまご	しょうが えだまめ	さとう 油	しょうゆ みりん 塩		
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん キャベツ	ごま さとう	しょうゆ	28.2	
	じゃがいものみそしる	大豆 さば	とうふ、あぶらあげ わかめ みそ	だいこん	じゃがいも	にぼし さばけずり		
28 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		607	
	はるまき	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	油 こむぎご はるさめ ショートニング でんぶん こめこ こなあめ さとう	しょうゆ 塩		
	ちゅうかサラダ	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	ちゅうかスープ しょうゆ チキンブイヨン 塩	21.6	
	キムチなべ	豚肉 大豆 りんご 小麦 さば 鶏肉 ごま	ぶたにく とうふ	はくさい ねぶかねぎ にんじん はくさいキムチ しめじ にんにく しょうが		キムチのもど		
29 木	うどん 牛乳	小麦 乳	牛乳		うどん		575	焼津のじまん の食べ物「ち くわ」にお茶 の衣をつけて 揚げました。 
	カレーうどんつゆ	魚 鶏肉 大豆 小麦 乳 豚肉 さば	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ にんにく しょうが ほししいたけ		カレールウ かつおのもと しょうゆ カレーご		
	ちくわのおちやあげ	魚 小麦	ちくわ	ちや	こむぎご でんぶん 油	しょうゆ す いちみとうがらし	28.6	
	きゅうりのひたひた	魚 ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	アーモンド さとう ごま	しょうゆ	
30 金	アーモンドこざかな	魚 アーモンド 小麦 大豆 ごま	いわし					
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		588	焼津のじまん の食べ物の「黒はんぺん」を磯辺揚 げにしました。 
	くろはんぺんの いそべあげ	魚 さば 大豆 小麦	くろはんぺん あおのり		こむぎご でんぶん 油			
	だいすのいそに	魚 大豆 小麦	だいす 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	20.5	
	いもだんごじる	大豆 さば 小麦	あぶらあげ	ごぼう 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		

1月24日からの1週間は・・・

全国学校給食週間です！

全国学校 給食週間 です			
毎日の食生活を 見直してみよう	健康のことを考えて、いろいろな食べ物をバランスよく食べている。	朝、昼、夕の1日3食を毎日、ほぼ決まった時間に食べている。	クラスの仲間と協力して給食の準備や後片付けができるている。
 あいさつやはし使い、食事のマナーを守って、みんなと楽しい雰囲気で会食することができている。	 たくさんの人々の協力や働きによって毎日の食事が成り立っていることを理解し、感謝して食べている。	 食べ物を育む豊かな自然環境を守る大切さを知り、自分たちができることをしっかり行っている。	 ふるさとの自慢の食べ物や料理を知り、また日本の伝統的な食文化の特徴やよさについて理解し説明できる。

【焼津市のじまんの食べ物】



11種類のうち、3種類以上を使用した献立を「やいちゃんランチ」として月に1回提供しています。