

# 令和8年1月 学校給食献立表 北棟4

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
8 木	黒糖パン	小麦 乳	パン こくとう		
	牛乳	牛乳		764	
	たまごロール	卵 大豆 小麦 りんご	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 パプリカ イタリアンドレッシング		
	チンゲン菜のクリーム煮	豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉	チングンさい にんじん たまねぎ ベシャメリソース 塩 チキンブイヨン こしょう とうもろこし スープストック	28.1	
9 金	ごはん		ごめ		
	牛乳	牛乳		749	
	豚肉の生姜焼き	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		いわしやたら のつみれ汁 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	34.7	
13 火	つみれ汁	大豆 さば	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		
	マーガリンパン	小麦 乳	パン さとう マーガリン		
	牛乳	牛乳		800	茎わかめサ ラダを食べ て、しつかり 海藻をとりま しょう。
	タラの香草焼き	小麦 大豆 たら	バジル しょうゆ	30.4	
14 水	茎わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦)	キャベツ きゅうり にんじん ナムルドレッシング		
	コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏肉 牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ バター なまクリーム ベシャメリソース 塩 バセリ スープストック こしょう		
	ごはん	乳	ごめ	774	
	牛乳	牛乳			東益津中學 校のリクエス ト献立です。
15 木	ぶりの照り焼き	小麦 大豆 ぶり		みりん しょうゆ 酒	
	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 えだまめ こんにゃく さとう 油 ごま油	35.5	
	みそ汁	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		
	ごはん	乳	ごめ	814	
16 金	春巻き	豚肉 大豆 小麦 ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ 油 こむぎこ はるさめ しょうが ほししいたけ ショートニング でんぶん しょうゆ 塩		
	中華サラダ	ごま 小麦 大豆	にんじん もやし きゅうり こめこ こなめ さとう しょうゆ す		
	キムチ鍋	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 ごま さとう ごま油 ちゅうかスープ しょうゆ はくさいキムチ しめじ にんにく しょうが チキンブイヨン 塩 キムチのもと	27.0	
	飯缶ごはん	乳	ごめ	766	とりそぼろ丼 の具をご飯 にのせて食 べましょう。
19 月	牛乳	牛乳			
	鶏そぼろ丼の具	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	35.0	
	じゃがいものみそ汁	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		
20 火	ごはん	乳	ごめ	799	たぬき汁は 肉の代わり にこんにゃく を使った汁物 です。
	牛乳	牛乳			
	さばの竜田揚げ	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		
	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	27.6	
21 水	たぬき汁	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		
	お茶パン	小麦 乳	ちや パン	779	パン生地に は、お茶が練 りこまれてい ます。
	牛乳	牛乳			
	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		
22 木	野菜とツナのソテー	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	35.9	
	ラビオリースープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう うどん こむぎこ パンこ さとう 塩 こしょう コンソメ とうもろこし チキンブイヨン		
	ごはん	乳	ごめ	766	やいちゃんラ ンチです。 
	おかかふりかけ	牛乳 乳	かつおぶし のり ちや さとう 塩		
	焼津おでん	小麦 大豆 さば ちくわ なると さつまあげ 卵 大豆 小麦 たまご あめり うめり うめり	くろはんべん 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 塩 かつおのもと す みりん しょうゆ 塩	30.4	
	厚焼きたまご	アーモンド 小麦 大豆			
	野菜のアーモンドあえ		こまつな にんじん もやし アーモンド さとう しょうゆ		
	うどん	小麦 乳	うどん	735	焼津のじまん の食べ物「 くわ」にお茶 の衣をつけて 揚げました。 
	牛乳	牛乳			
	カレーうどんつゆ	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 かまぼこ さとう カレー		
	竹輪のお茶揚げ	小麦 ちくわ	ちや こむぎこ でんぶん 油		
	きゅうりのひたひた	ごま 小麦 大豆 かつおぶし	きゅうり さとう ごま油 しょうゆ す いちみとうがらし	35.6	
	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		

○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。

★『』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4

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		
23 金	ロールパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	牛乳				792	
	鶏肉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	36.1	
	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	こむぎこ 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		
26 月	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				734	
	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		すき焼きには旬の白菜が使われています。
	即席漬け		大豆	キャベツ きゅうり たくあん しょうが			33.8	
	すき焼き	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 えのきたけ	こんにゃく さとう	しょうゆ みりん さけ		
27 火	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				748	焼津のじまんの食べもの「黒はんぺん」を磯辺揚げにしました。
	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 でんぶん 油			
	大豆の磯煮	さば	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	24.1	
	いも団子汁		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		
28 水	ロールパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	牛乳				799	豆腐ナゲットには魚のすり身も入っています。
	豆腐ナゲット		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		
	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		
	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	じゃがいも	チキンブイヨン コンソメ ワイン 塩 こしょう	
29 木	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				764	
	いわしのみぞれ煮		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(ごまドレッシング)		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 ごまドレッシング	みりん しょうゆ	29.8
	すまし汁		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	
30 金	飯缶ごはん	リクエスト献立	牛乳					
	牛乳		牛乳				785	大井川西小学校のリクエスト献立です。
	なまり節カレー	さば	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 スープストック チヤソネ	
	ブレーンオムレツ		卵 大豆	たまご		さとう だいす油	塩 す	29.5
	和風おかかサラダ	さば		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	

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。
				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と行っている。
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。			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。

