

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				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		エネルギー (Kcal) <small>たん白質(g)</small>
8 木	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		764	
	牛乳	乳	牛乳					
	たまごロール	卵 大豆 小麦 りんご	たまご		だいいず油 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		28.1	
	チンゲン菜の クリーム煮	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 とうもろこし	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		
9 金	ごはん				こめ		749	いわしやたら のつみれ汁 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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	
	つみれ汁	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	こんにやく みそ	かつおのもと さばけずり		
13 火	マーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		800	茎わかめサ ラダを食 べて、しっ かり海 藻をと りま しょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	タラの香草焼き	小麦 大豆	たら	バジル		しょうゆ		
	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)	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		30.4	
	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 パセリ	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		
14 水	ごはん				こめ		774	東益津中 学校の リクエ スト 献立 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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	こんにやく さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ	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		
15 木	ごはん				こめ		814	
	牛乳	乳	牛乳					
	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 しょうが ほししいたけ	油 こむぎこ はるさめ 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 こなあめ さとう	しょうゆ す	27.0	
	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 はくさいキムチ しめじ にんにく しょうが	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 キムチのもと		
16 金	飯缶ごはん				こめ		766	とりそぼろ 丼の具 をご飯 にの せて食 べま しょう。
	牛乳	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		
19 月	ごはん				こめ		799	たぬき汁は 肉の代わり にこんにやく を使った汁物 です。
	牛乳	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	
	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 えのきたけ しょうが	こんにやく でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
20 火	お茶パン	小麦 乳			パン		779	パン生地には、 お茶が練りこ まれています。
	牛乳	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		
	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 とうもろこし	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		
21 水	ごはん				こめ		766	やいちゃん ランチです。
	おかかふりかけ		かつおぶし のり	ちゃ	さとう	塩		
	牛乳	乳	牛乳					
	焼津おでん	小麦 大豆 さば	ちくわ なんと さつまあげ くろはんぺん こんぶ	だいこん	じゃがいも こんにやく	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおのもと		
	厚焼きたまご	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	30.4	
	野菜のアーモンドあえ	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		
22 木	うどん	小麦			うどん		735	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。
	牛乳	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 しょうゆ カレーこ		
	竹輪のお茶揚げ	小麦	ちくわ	ちゃ	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 いちみつがらし	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) たん白質(g)	備考
23 金	ロールパン	小麦 乳				パン			
	牛乳	乳	牛乳						
	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	792	
	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	
26 月	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		
	ごはん					こめ			
	牛乳	乳	牛乳						
	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	734	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		こんにやく さとう	しょうゆ みりん さけ		
27 火	ごはん					こめ			
	牛乳	乳	牛乳						
	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		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。
	大豆の磯煮	大豆 小麦	だいず ひじき ちくわ	にんじん		こんにやく さとう 油	みりん しょうゆ	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	かつおのもと しょうゆ 酒 塩		
28 水	ロールパン	小麦 乳				パン			
	牛乳	乳	牛乳						
	豆腐ナゲット	大豆 小麦 豚肉	どうふ 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 だいず油	塩 ポークエキス	799	豆腐ナゲット には魚のす り身も入っ ています。
	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	31.7	
	ポトフ	鶏肉 豚肉	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		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						
	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	764	
	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	乳	牛乳			こめ			
	牛乳	乳	牛乳						
	なまり節カレー	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 チャツネ	785	大井川西小 学校のリク エスト献立 です。
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご			さとう だいず油	塩 す	29.5	
	和風おかかサラダ		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、タの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
然環境を守ること大切
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。