











令和8年 5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) <small>たんぱく質</small> | 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 金 | はんかごごはん | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | 569 | |
| | ツナそぼろどんぐり  | 卵 大豆 小麦 | まぐろ たまご | えだまめ しょうが | さとう 油 | 酒 しょうゆ 塩 | | |
| | 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 きゅうり | さとう ごまドレッシング | みりん しょうゆ | 25.5 | |
| 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 | かつおの素 にぼし | | | |
| 7 木 | ごはん | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | 571 | |
| | しらすいり あつやきたまご  | 卵 大豆 小麦 | たまご しらす あおさ | | さとう 油 でんぶ | す みりん 塩 | | |
| | ちくぜんに  | 鶏肉 小麦 大豆 | とりにく ちくわ | たけのこ にんじん ごぼう ほししいたけ | こんにやく さとう 油 | しょうゆ みりん | 25.7 | |
| すましじる  | 大豆 さば 小麦 | とうふ あぶらあげ ④なると | ほうれんそう えのきたけ | | かつおの素 しょうゆ みりん 塩 | | | |
| 8 金 | こくとうパン | 小麦 乳 | | | パン こくとう | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | 571 | |
| | とりにくのてりやき | 鶏肉 小麦 大豆 | とりにく | | さとう | しょうゆ | | |
| | 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 | | 25.0 | |
| ラビオリースープ | 小麦 鶏肉 大豆 豚肉 | とりにく ぶたにく | チンゲンさい たまねぎ にんじん とうもろこし | こむぎこ パンこ さとう | チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう | | | |
| 11 月 | ごはん | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | 572 | |
| | ちくわのおちゃあげ  | 小麦 | ちくわ | ちゃ | こむぎこ でんぶ 油 | | | |
| | だいずのいそに  | 大豆 小麦 | だいず ひじき さつまあげ | にんじん | こんにやく さとう 油 | みりん しょうゆ | 25.1 | |
| とりだんごじる | 鶏肉 豚肉 大豆 ごま さば 小麦 | とりだんご とうふ | こまつな もやし にんじん しめじ | ごまあぶら | さばけずり かつおの素 塩 しょうゆ 酒 みりん | | | |
| 12 火 | ロールパン | 小麦 乳 | | | パン | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | 611 | |
| | 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 | 塩 トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース | | |
| | はるさめサラダ | ごま 小麦 大豆 | | キャベツ きゅうり にんじん | はるさめ さとう ごま ごま油 | しょうゆ す | 24.7 | |
| コーンポタージュ | 乳 小麦 鶏肉 大豆 | 牛乳 | とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ | バター なまクリーム | ベシメルソース 塩 スープストック こしょう | | | |
| 13 水 | ごはん | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | 578 | |
| | さばのしおやき  | さば | さば | | | 塩 | | |
| | ポテトサラダ (マヨネーズ) | マヨ(卵 大豆 りんご) | | キャベツ きゅうり にんじん | じゃがいも マヨネーズ | | 27.7 | |
| とんじる | 豚肉 大豆 さば | ぶたにく とうふ みそ | だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ | こんにやく | にぼし さばけずり | | | |
| 14 木 | ちゅうかめん | 小麦 | | | めん | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | 621 | |
| | とんこつ ラーメンスープ  | 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま | ぶたにく なると | もやし チンゲンさい にんじん とうもろこし メンマ ねぶかねぎ にんにく しょうが | | チキンブイヨン スープストック 豚骨ラーメンの素 | | |
| | 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 こむぎこ はるさめ ショートニング でんぶ こめこ こなめ さとう | しょうゆ 塩 | 24.1 | |
| きゅうりのごまじょうゆ あえ | ごま 小麦 大豆 | | きゅうり | さとう ごま ごま油 | しょうゆ す | | | |
| 15 金 | ごはん | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | 626 | |
| | くろはんぺんの いそべあげ  | さば 大豆 小麦 | くろはんぺん あおのり | | こむぎこ 油 でんぶ | | | |
| | そくせきつけ | 大豆 | | キャベツ きゅうり たくあん しょうが | | | 23.2 | |
| じゃがいものそぼろに | 豚肉 大豆 小麦 | ぶたにく なまあげ | にんじん たまねぎ えだまめ | じゃがいも 油 さとう でんぶ | 酒 しょうゆ | | | |
| 18 月 | ごはん | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | 590 | |
| | ぎょうざ | 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 | ぶたにく とりにく | キャベツ たまねぎ いら しょうが | こむぎこ 油 さとう でんぶ | しょうゆ 塩 | | |
| | もやしのちゅうかあえ | ごま 小麦 大豆 | | もやし きゅうり にんじん | さとう ごまあぶら | しょうゆ す いちみつとうがらし | 21.9 | |
| マーボーはるさめ | 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 | ぶたにく | たまねぎ キャベツ たけのこ はねぎ にんじん ほししいたけ しょうが | はるさめ ごま油 油 さとう でんぶ | オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープ 塩 トウバンジャン | | | |
| 19 火 | おちやパン | 小麦 乳 | | | パン | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | 581 | |
| | さわらの レモンじょうゆあえ  | 小麦 大豆 | さわら | レモン | でんぶ 油 さとう | しょうゆ | | |
| | やさしいソーテー  | 鶏肉 豚肉 | まぐろ | キャベツ こまつな | 油 | コンソメ 塩 こしょう | 28.2 | |
| チンゲンさいのスープ | 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま | ウインナー | チンゲンさい たまねぎ とうもろこし にんじん | | チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープ 塩 こしょう | | | |

○焼津市では、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。(令和8年度より改訂)

えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ
キウイフルーツ 牛肉 ごま さけ さば 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

○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

○のマークは、どんぶりが付くメニューです。

『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★④なると はやいちゃんのイラスト入りのなるとです。(アレルゲンの小麦を含んでいます)

| 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 | | |
| 20 水 | ごはん | | | | | こめ | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | あじのカレーやき | 小麦 大豆 | あじ | | | みりん しょうゆ 酒 塩 カレーこ | 576 | |
| | マカロニサラダ (マヨネーズ) | 小麦 マヨ(卵 りんご 大豆) | | キャベツ きゅうり にんじん | | マカロニ マヨネーズ | 27.4 | |
| | みそしる | 大豆 さば | とうふ あぶらあげ みそ | こまつな にんじん えのきたけ | | にぼし さばけずり | | |
| 21 木 | ごはん | | | | | こめ | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | とりにくとレバーの なんばんづけ | 鶏肉 大豆 小麦 | とりにく とりレバー | たまねぎ | | でんぶん 油 さとう | しょうゆ す | |
| | やさいのナムル | ごま 小麦 大豆 | | もやし こまつな にんじん | | ごま ごまあぶら | しょうゆ | |
| | わかめスープ | 大豆 鶏肉 小麦 豚肉 ごま | とうふ なた わかめ | たまねぎ にんじん | | チキンブイヨン 塩 ちゅうかスープ こしょう オイスターソース しょうゆ | 26.2 | |
| 22 金 | ロールパン | 小麦 乳 | | | | パン | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ほうれんそうのグラタン | 乳 小麦 豚肉 大豆 | 牛乳 チーズ ベーコン | たまねぎ ほうれんそう | | マカロニ マーガリン | ベシヤメルソース 塩 | |
| | ポトフ | | 豚肉 鶏肉 | ウインナー | だいこん たまねぎ にんじん 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 | |
| | フルーツあえ | もも | | みかん パイナップル もも | | | 21.4 | |
| 25 月 | はんかごごはん | | | | | こめ | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | チキンカレー | 鶏肉 乳 小麦 大豆 りんご | とりにく チーズ | たまねぎ にんじん にんにく しょうが | | じゃがいも 油 | ちゅうのうソース カレールー スープストック こしょう チャツネ | |
| | プレーンオムレツ | 卵 大豆 | たまご | | | さとう だいたい油 | 塩 す | |
| | コーンサラダ | | | キャベツ きゅうり とうもろこし | | コーンクリーミードレッシング | 21.6 | |
| 26 火 | 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 | | | | | |
| | とりにくのハーブやき | 鶏肉 大豆 | とりにく | パセリ にんにく | | でんぶん さとう オリーブ油 | 塩 しょうゆ チリパウダー マスタード こしょう ハーブ | |
| | 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 | |
| | ミネストローネ | 豚肉 大豆 小麦 鶏肉 | ベーコン だいず | たまねぎ にんじん トマト パセリ | | マカロニ | 塩 コンソメ こしょう | |
| 27 水 | はんかごごはん | | | | | こめ | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ぶたどんのぐ | 豚肉 小麦 大豆 | ぶたにく | たまねぎ ねぶかねぎ しょうが | | こんにやく さとう 油 | しょうゆ 酒 | |
| | かふうあえ | ごま 小麦 大豆 | | もやし こまつな にんじん | | はるさめ さとう ごまあぶら ごま | しょうゆ す | |
| | ワンタンスープ | 豚肉 大豆 卵 小麦 ごま 鶏肉 | ぶたにく みそ たまご | たまねぎ チンゲンさい にんじん しょうが | | こむぎこ でんぶん 油 ごま油 | 塩 しょうゆ チキンブイヨン ちゅうかスープ | |
| | チーズ | 乳 | チーズ | | | | 26.7 | |
| 28 木 | ごはん | | | | | こめ | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | いわしのおかか | 大豆 小麦 | いわし かつおぶし | レモン | | さとう でんぶん | しょうゆ みりん | |
| | アーモンドあえ | アーモンド 小麦 大豆 | | キャベツ もやし にんじん | | アーモンド さとう | しょうゆ | |
| | いもだんごじる | 大豆 さば | あぶらあげ みそ | だいこん ごぼう にんじん はねぎ | | じゃがいもだんご | にぼし さばけずり | |
| 29 金 | 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 | | | | | |
| | かつおコロッケ | 大豆 小麦 | かつお | たまねぎ | | 油 じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん | 魚介エキス しょうゆ 塩 こしょう | |
| | 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 | |
| | たけのこスープ | 豚肉 小麦 大豆 ごま 鶏肉 | ウインナー | チンゲンさい たまねぎ にんじん たけのこ | | 塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープ チキンブイヨン | 20.1 | |

おいしく楽しく食べるために!

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物はさむ



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

！ 食べるときに気をつけること

- ★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★ 口をとじてよくかんで食べましょう
- ★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

感謝の気持ちを持って食べましょう **！ごちそうさまでした！**

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。