

令和8年 5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 もとになる食品(黄色)	調味料		
1 金	ごはん				こめ		782	八十八夜に ちなんだ献 立です。竹輪 の衣にお茶 が入っていま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのお茶揚げ 	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぶん 油			
	大豆の磯煮 	大豆 小麦	だいたい 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		
とり団子汁	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	32.3		
7 木	中華めん	小麦			めん		785	大村中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳	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				
	豚骨ラーメンスープ 	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま	ぶたにく なんと			チキンブイヨン スープストック 豚骨ラーメンの素		
	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 こめこ こなあめ さとう	しょうゆ 塩		
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	29.6		
8 金	ごはん				こめ		797	旬のじゃがい もを使った煮 物です。
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんのお茶揚げ 	さば 大豆 小麦	くろはんぺん あおのり		こむぎこ 油 でんぶん			
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが				
じゃがいものそぼろ煮	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 でんぶん	酒 しょうゆ	27.6		
11 月	ロールパン	小麦 乳			パン		727	
	牛乳	乳	牛乳					
	ほうれん草のグラタン	乳 小麦 豚肉 大豆	牛乳 チーズ ベーコン	たまねぎ ほうれん草	マカロニ マーガリン	ベシャメルソース 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			26.5		
12 火	ごはん				こめ		764	レバーには 鉄分が多く含 まれています 。成長期に おすすめの 食べ物です。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉とレバーの 南蛮漬け	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		
	野菜のナムル	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 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		
わかめスープ 	大豆 鶏肉 小麦 豚肉 ごま	とうふ なんと わかめ	たまねぎ にんじん			32.6		
13 水	お茶パン	小麦 乳		ちゃ	パン		767	静岡県産の お茶入りの パンです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さららの レモンじょうゆあえ 	小麦 大豆	さらら	レモン	でんぶん 油 さとう	しょうゆ		
	野菜ソテー 	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		
チンゲン菜のスープ	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	35.9		
14 木	ごはん				こめ		757	
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのおかか煮 	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		
いも団子汁	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	31.0		
15 金	ごはん				こめ		754	やいちゃんラ ンチです。
	牛乳	乳	牛乳					
	しらす入り 厚焼きたまご 	卵 大豆 小麦	たまご しらす あおさ		さとう 油 でんぶん	す みりん 塩		
	筑前煮 	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		
すまし汁 	大豆 さば 小麦	とうふ あぶらあげ ④なんと	ほうれん草 えのきたけ		かつおの素 しょうゆ みりん 塩	31.8		
18 月	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン さとう		832	焼津西リクエ スト献立で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉のハーブ焼き 	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 だいたい	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	31.9		
19 火	ごはん				こめ		749	
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレー焼き 	小麦 大豆	あじ			みりん しょうゆ 酒 塩 カレーこ		
	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			
みそ汁	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	33.8		


○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 パナナ 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。

★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	飯缶ごはん					こめ	754	
	牛乳	乳	牛乳					
	豚丼の具	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		
	華風あえ	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 チキンブイオン ちゅうかスープ		
チーズ	乳	チーズ						
21 木	ロールパン	小麦 乳				パン	823	
	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	塩 トマトケチャップ ワイン ちゅうかうソース		
	春雨サラダ	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		
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			
22 金	ごはん					こめ	755	
	牛乳	乳	牛乳					
	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 でんぶん	しょうゆ 塩		
	もやし中華あえ	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 いちみつがらし		
マーボー春雨	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 でんぶん	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			
25 月	黒糖パン	小麦 乳				パン こくとう	760	
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉の照り焼き	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			
ラビオリスープ	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	チキンブイオン コンソメ 塩 こしょう			
26 火	飯缶ごはん					こめ	750	
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナそぼろ丼の具	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		
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	かつおの素 にぼし			
27 水	マーガリンパン	小麦 乳				パン マーガリン さとう	813	
	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 チキンブイオン			
28 木	ごはん					こめ	758	
	牛乳	乳	牛乳					
	さばの塩焼き	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			
豚汁	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			
29 金	飯缶ごはん					こめ	812	
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏肉 乳 小麦 大豆 豚肉 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	ちゅうかうソース 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 だいたず油	塩 す		
コーンサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	コーンクリームドレッシング				

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、はし先で食べ物をささむ



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！

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。

