

令和8年 5月 学校給食献立表 南棟1

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	ごはん				こめ		572	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					
	ちくわのおちやあげ	小麦	ちくわ	ちや	こむぎこ でんぶん 油			
	だいたいのいそに	大豆 小麦	だいたひじき 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	25.1		
7 木	ロールパン	小麦 乳			パン		611	
	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		
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	ベジマメルソース 塩 スープストック こしょう		
8 金	はんかんごはん				こめ		611	
	牛乳	乳	牛乳			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		
	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			
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう だいた油	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				
11 月	ごはん				こめ		570	
	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	25.0		
12 火	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン さとう		618	焼津で水揚 げされたか つおを使った コロッケで す。
	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			
13 水	はんかんごはん				こめ		569	ツナそぼろ丼 の具をごは んにのせて 食べませう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナそぼろどんぐ	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			
14 木	ごはん				こめ		578	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					
	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 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					
15 金	ロールパン	小麦 乳			パン		562	
	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	ベジマメルソース 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 パインアップル もも					
18 月	ごはん				こめ		578	焼津西リクエ スト献立で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	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			
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	27.7		
19 火	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		571	カラフルサラ ダには赤色 と黄色のパ プリカが使 われています。
	牛乳	乳	牛乳					
	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	チキンブイヨン コンソメ 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。

★(や)なんと はやいちや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							
	牛乳	乳	牛乳					
	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 でんぷん	す みりん 塩	571 やいちゃんラ ンチです。
	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 
21 木	すましじる	大豆 さば 小麦	とうふ あぶらあげ ㊦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	
	ちゅうかめん	小麦				めん		
	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			チキンピジョン スープストック 豚骨ラーメンの素	621 大村中学校 のリクエスト 献立です。
	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					24.1
22 金	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 でんぷん こめこ こなめめ 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	
	ごはん					こめ		
	牛乳	乳	牛乳					
25 月	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 でんぷん	626 旬のじゃがい もを使った煮 物です。
	そくせきづけ	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 でんぷん	酒 しょうゆ	
26 火	ごはん					こめ		
	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 にら しょうが		こむぎこ 油 さとう でんぷん	しょうゆ 塩	590 
	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
27 水	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 でんぷん	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	
	おちやパン	小麦 乳		ちゃ		パン		
	牛乳	乳	牛乳					
	さわらの レモンじょうゆあえ	小麦 大豆	さわら	レモン			でんぷん 油 さとう	しょうゆ
28 木	やさしいソテー	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	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			チキンピジョン しょうゆ ちゅうかスープ 塩 こしょう	
	はんかんごはん					こめ		
	牛乳	乳	牛乳					
29 金	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	572
	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 でんぷん 油 ごま油	塩 しょうゆ チキンピジョン ちゅうかスープ	26.7 
	チーズ	乳	チーズ					
29 金	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			にほし きばけずり		
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					
	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		でんぷん 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	632 焼津西リクエ スト献立で す。
	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	26.7
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		

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
- ★ 口をとし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方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。