




令和8年 5月 学校給食献立表 南棟2中


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)	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	マーガリンパン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン マーガリン さとう		832	焼津西リクエスト献立です。	
	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			
	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			31.9
	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			
7 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		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。	
	ちくわのお茶揚げ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぷん 油				
	大豆の磯煮	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			32.3
	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			
8 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		754	やいちゃんランチです。	
	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 でんぷん	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			31.8
	すまし汁	大豆 さば 小麦	とうふ あぶらあげ わかめ	ほうれんそう えのきたけ		かつおの素 しょうゆ みりん 塩			
11 月	ロールパン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン		727		
	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 ほうれんそう	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			26.5
	フルーツあえ	もも		みかん パイナップル もも					
12 火	飯缶ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		750	ツナそぼろ丼の具をごはんのにのせて食べましょう。 	
	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			31.4
	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			
13 水	マーガリンパン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン マーガリン さとう		813	焼津で水揚げされたかつおを使ったコロッケです。	
	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 でんぷん	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			25.0
	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			
14 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		749		
	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				33.8
	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			
15 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		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。	
	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	でんぷん 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			32.6
	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					
18 月	黒糖パン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン こくとう		760	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。	
	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				31.6
	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			
19 火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		797	旬のじゃがいもを使った煮物です。	
	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 でんぷん				
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが					27.6
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 でんぷん	酒 しょうゆ				

















○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。

★のマークは、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	ロールパン	小麦 乳			パン		823  31.8	
	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		
	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		
21 木	ごはん				こめ		755  26.5	
	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		
22 金	ごはん				こめ		757  31.0	
	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		
25 月	お茶パン	小麦 乳		ちゃ	パン		767  35.9	静岡県産の お茶入りの パンです。
	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		
26 火	飯缶ごはん				こめ		812  26.6	
	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	コーンクリームドレッシング			
27 水	ごはん				こめ		758  34.1	焼津西リク エスト献立で す。
	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		
28 木	中華めん	小麦			めん		785  29.6	大村中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	豚骨ラーメンスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま	ぶたにく なた	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		
	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 金	飯缶ごはん				こめ		754  32.4	
	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 チキンブイヨン ちゅうかスープ		
	チーズ	乳	チーズ					

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

**姿勢をよくしましょう**

- 背筋をのぼす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



**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

**！ 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。