

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		
26 水	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		605	マーボー春雨はご飯が すすむおかずです。
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	さとう こむぎこ でんぶん 油	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 ごま油	しょうゆ す 塩	21.4	
	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 にんじん しょうが たけのこ はねぎ ほししいたけ	はるさめ ごま油 油 さとう でんぶん	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ 塩 トウバンジャン		
27 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		570	竹輪は焼津 のじまんの食 べものです。
	ちくわのいそべあげ 	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん 油			
	ひじきのにも 	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	しょうゆ みりん	25.4	
	のっぺいじる	鶏肉 大豆 小麦 さば	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	さといも でんぶん	かつおのもと さばけずり しょうゆ 酒 塩		
28 金	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		602	豚丼の具を ごはんのに せて食べま しょう。
	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		
	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		24.5	
	ワンタンスープ	小麦 大豆 豚肉 卵 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 たけのこ しょうが	こむぎこ でんぶん ごま油 油	塩 しょうゆ チキンブイオン ちゅうかスープ		
31 月	アーモンドこざかな 	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	572	
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳				24.2	
	しろみざかなの こうそうやき 	小麦 大豆	たら	バジル		しょうゆ みりん		
31 月	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		24.2	
	ラビオリスープ	小麦 鶏肉 大豆 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ チンゲンさい にんじん	こむぎこ パンこ さとう	塩 こしょう コンソメ チキンブイオン		

○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。☆丁寧な手洗いの徹底をしましょう。『』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。

★『』になると 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)

野菜のおはなし

8月31日は
「野菜の日」

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜
15品目

New
ブロッコリー
(2026年4月～)



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う



成長をサポート



肌がきれいになる



肥満を防ぐ



令和8年 9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)	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							たん白質(g)	
1 火	ごはん								こめ								
	牛乳	乳	牛乳													574	
	イカメンチカツ 	いか 小麦 大豆	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく		パンこ さとう こむぎこ 油 でんぶん		しょうゆ 塩								23.8	イカを使った メンチカツで す。
	ごまあえ	ごま 大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん		ごま さとう		しょうゆ									
2 水	とんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぶかねぎ		こんにやく		にぼし さばけずり									
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご		パン										624	
	牛乳	乳	牛乳														
	にくだんご トマトソースかけ	鶏肉 小麦 乳 大豆 卵 ごま	とりにく たまご	たまねぎ		さとう パンこ 油		ちゅうのうソース ワイン トマトピューレ ケチャップ しょうゆ 塩									
3 木	やさいサラダ			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		わふうドレッシング										23.6	
	ポトフ	豚肉 鶏肉	ウインナー	だいこん たまねぎ にんじん		じゃがいも		チキンブイヨン コンソメ ワイン 塩 こしょう									
	ごはん					こめ										598	
	牛乳	乳	牛乳														
4 金	さばのしおこうじやき 	さば	さば					塩こうじ									
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(ごま)		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ		さとう ごまドレッシング		しょうゆ みりん								27.0	ごぼうサラダ のごぼうは、 砂糖・しょう ゆ・みりん で下煮をして います。
	けんちんじる	鶏肉 大豆 さば 小麦 ごま	とりにく とうふ	だいこん にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ		さといも ごま油		かつおのもと しょうゆ みりん 塩									
	はんかんごはん					こめ										592	やいちゃん ランチです。
7 月	牛乳	乳	牛乳														
	なまりぶしカレー 	豚肉 乳 鶏肉 りんご 小麦 大豆	ぶたにく なまりぶし チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが りんご		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								23.0	
	オムレツ	卵 大豆	たまご			さとう だいたず油		塩 す									
	わふうおかかサラダ 		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											
8 火	ごはん					こめ										585	鶏肉とレバー を揚げたもの をケチャップ とコチュジャン などで味付 けしました。
	牛乳	乳	牛乳														
	ヤンニョムチキン	鶏肉 大豆 小麦	とりにく とりレバー	にんにく		でんぶん 油 さとう		ケチャップ コチュジャン しょうゆ す 酒								25.3	
	かふうあえ	ごま 小麦 大豆		こまつな にんじん もやし		はるさめ さとう ごま油 ごま		チキンブイヨン 酒 塩 こしょう ちゅうかスープ オイスターソース									
9 水	ちゅうかスープ 	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 とうもろこし ねぶかねぎ													
	ごはん					こめ										571	昆布あえは ゆでた野菜 に塩昆布を あえたもので す。
	牛乳	乳	牛乳														
	てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが		さとう でんぶん		しょうゆ みりん 塩								24.7	
10 木	こんぶあえ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				塩									
	こまつなのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ				にぼし さばけずり									
	マーガリンパン	小麦 乳				パン マーガリン										678	
	牛乳	乳	牛乳														
11 金	かぼちゃグラタン	大豆	おから とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ		ショートニング じゃがいも こめこ さとう みずあめ		塩								19.1	
	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									
	にくだんごスープ	鶏肉 豚肉 大豆	とりだんご	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう				塩 こしょう コンソメ チキンブイヨン									
	はんかんごはん					こめ										577	アドボは鶏肉 とうすら卵を 使ったフィリ ピン料理 です。
12 水	牛乳	乳	牛乳														
	アドボ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく うずらたまご	たまねぎ にんにく		さとう でんぶん 油		しょうゆ 酒 す 塩 こしょう								24.4	
	グリーンサラダ			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											
	マカロニスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ベーコン だいたず	たまねぎ ほうれんそう にんじん		マカロニ		塩 こしょう スープストック チキンブイヨン									
13 金	ロールパン	小麦 乳				パン										626	じゃがいも団 子はよくかん で食べましょ う。
	牛乳	乳	牛乳														
	フィッシュナゲット 	大豆 小麦 豚肉	あじ イトヨリダイ ハタ キントキダイ スケトウダラ	たまねぎ		こむぎこ 油 でんぶん さとう		塩 しょうゆ								25.1	
	コールスローサラダ			キャベツ にんじん		コールスロードレッシング											
14 月	じゃがいもだんごの クリームに	鶏肉 乳 大豆 豚肉 小麦	とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ		じゃがいもだんご 油 なまクリーム		ベシャメルソース 塩 こしょう コンソメ									
	ごはん					こめ										572	豆腐ステー キにみそ味 のたれがか かっています 。
	牛乳	乳	牛乳														
	とうふステーキの みそだれかけ	大豆 小麦	みそ とうにゅう	しょうが		さとう でんぶん 油		しょうゆ 酒 塩								23.4	
15 火	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									
	とりだんごじる	鶏肉 豚肉 ごま 大豆 小麦 さば	とりだんご とうふ	だいこん にんじん ほうれんそう ほししいたけ		ごま油		さばけずり かつおのもと 塩 しょうゆ 酒 みりん									

〇焼津市では、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

〇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、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、はやいちゃんのイラスト入りのなるとです。(アレルギー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	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
15 火	ロールパン	小麦 乳				パン			
	牛乳	乳	牛乳						
	メンチカツ	鶏肉 小麦 乳 卵 大豆 豚肉 りんご	とりにく たまご	たまねぎ		パンこ でんぶん 豚脂 さとう こむぎこ 油	ちゅうのうソース しょうゆ 塩	574	パンの日は、 よりにくいねい に手を洗いま しょう。
	きのこスパゲッティ	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン	たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん にんにく		スパゲッティ 油	塩 こしょう コンソメ	22.3	
16 水	やさいスープ	豚肉 鶏肉	ウインナー	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし			塩 しょうゆ コンソメ チキンブイヨン		
	ごはん					こめ			
	牛乳	乳	牛乳						
	いわしのうめ	小麦 大豆	いわし かつおぶし	うめ		さとう みずあめ でんぶん	しょうゆ	590	9月21日は 敬老の日で す。長寿にち なんだ献立 にしました。 
	きんぴらごぼう	豚肉 ごま 小麦 大豆	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん えだまめ		こんにやく さとう 油 ごま ごま油	みりん しょうゆ	25.5	
	じゃがいものみそしる	大豆 さば	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ		じゃがいも	かつおのもと にぼし		
17 木	ごはん					こめ			594 19.2 キムチの香りと辛みが食欲を増します。
	牛乳	乳	牛乳			油 こむぎこ ショートニング はるさめ でんぶん さとう こめこ	しょうゆ 塩		
	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		ごま ごま油	しょうゆ		
	ナムル	ごま 小麦 大豆		もやし こまつな にんじん		ごま ごま油	しょうゆ		
18 金	キムチスープ	鶏肉 大豆 ごま さば 豚肉 小麦 りんご	とりにく とうふ みそ	はくさい にんじん にら しょうが ねぶかねぎ はくさいキムチ にんにく		ごま油	酒 チキンブイヨン しょうゆ 塩 ちゅうかスープ オイスターソース		601 25.0 野菜が食べ やすいカレー 味のスープ 煮です。
	こくとうパン	小麦 乳				パン こくとう			
	牛乳	乳	牛乳						
	たまごロール	卵 大豆 小麦 りんご	たまご			さとう 油	しょうゆ 塩 りんごす		
24 木	やさいとウインナーの ソテー	豚肉	ウインナー	キャベツ もやし にんじん		油	塩 こしょう カレールウ カレーこ 塩 こしょう スープストック チキンブイヨン		653 22.5 旬のさつまい もを使った献 立です。
	カレースープに	豚肉 小麦 乳 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ		じゃがいも 油			
	ソフトめん	小麦				めん	ケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ ベジメメルソース ちゅうのうソース こしょう スープストック ワイン		
	牛乳	乳	牛乳						
25 金	ミートソース	豚肉 小麦 大豆 乳 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく		油			616 22.5 十五夜にち なんだ献立 です。
	さつまいもたけいずの あげに	ごま 小麦 大豆	だいき			さつまいも でんぶん 油 さとう ごま	しょうゆ みりん		
	くきわかめサラダ		くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん			あおじそドレッシング		
	ごはん					こめ			
28 月	牛乳	乳	牛乳						637 21.9 和田小学校 のリクエスト 献立です。
	あつやきたまご	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		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかじそ			塩		
	さといものそぼろに	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん		さといも こんにやく 油 さとう でんぶん	しょうゆ みりん		
29 火	おつきみデザート		かんてん	みかん レモン		さとう みずあめ			572 22.2 黒石小学校 のリクエスト 献立です。
	ごはん					こめ			
	おかかふりかけ		かつおぶし のり	ちゃ		さとう でんぶん	塩		
	牛乳	乳	牛乳						
30 水	かぼちゃコロッケ	小麦 大豆		たまねぎ かぼちゃ		パンこ こむぎこ じゃがいも さとう 油 でんぶん	塩		608 25.5 小川中学校 のリクエスト 献立です。
	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			
	みそしる	鶏肉 大豆 さば	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ ねぶかねぎ			にぼし さばけずり		
	ごはん					こめ			
30 水	牛乳	乳	牛乳						572 22.2 黒石小学校 のリクエスト 献立です。
	くろはんぺんの ゆかりあげ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん	あかじそ		こむぎこ でんぶん 油	塩		
	きゅうりのひたひた	ごま 大豆 小麦	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		
	ほうれんそうと うずらたまごのスープ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく うずらたまご	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし エリンギ			チキンブイヨン 塩 こしょう スープストック		
30 水	マーガリンパン	小麦 乳				パン マーガリン			608 25.5 小川中学校 のリクエスト 献立です。
	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 にんじん		イタリアンドレッシング			
30 水	ミネストローネ	豚肉 大豆 鶏肉	ベーコン だいき	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ			塩 コンソメ こしょう		608 25.5 小川中学校 のリクエスト 献立です。



9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくとう安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

