

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	飯缶ごはん				こめ		777	マーボー春雨はご飯がすすむおかずです。
	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 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	25.9	
	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 ごま油	しょうゆ す 塩		
27 木	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 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	789	豆腐ステーキにみそ味のたれがかかっています。
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				29.8	
	豆腐ステーキのみそだれかけ	大豆 小麦	みそ どうにゅう	しょうが	さとう でんぶん 油	しょうゆ 酒 塩		
28 金	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	805	じゃがいも団子はよくかんで食べましょう。
	とり団子汁	鶏肉 豚肉 ごま 大豆 小麦 さば	とりだんご どうふ	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		
	ロールパン	小麦 乳			パン		30.9	
	牛乳	乳	牛乳					
31 月	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	786	豚丼の具をごはんのにせて食べましょう。
	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			
	じゃがいも団子のクリーム煮	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	ベシヤメルソース 塩 こしょう コンソメ	29.9	
	飯缶ごはん				こめ			
31 月	牛乳	乳	牛乳				786	
	豚丼の具	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ ねぎかねぎ 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		29.9	
	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 チキンブイヨン ちゅうかスープ		
31 月	アーモンド小魚	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		

○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。

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

野菜のおはなし

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。

8月31日は
「野菜の日」



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



日	献立名	アレルギー	使われ てい る食 品と おも な働 き				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 火	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		785	野菜が食べ やすいカレー 味のスープ 煮です。
	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		
	野菜とウインナーの 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	31.2	
カレースープ煮	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	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			
2 水	ごはん				こめ		785	イカを使った メンチカツで す。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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	30.4	
豚汁	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	こんにゃく	にぼし さばけずり			
3 木	ソフトめん	小麦			めん		804	旬のさつまい もを使った献 立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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	ケチャップ トマトビュレ ハヤシルウ ベジケメルソース ちゅうのうソース こしょう スープストック ワイン		
	さつまいもと大豆の 揚げ煮	ごま 小麦 大豆	だいず		さつまいも でんぶん 油 さとう ごま	しょうゆ みりん	27.2	
	茎わかめサラダ		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		
4 金	ごはん				こめ		775	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	31.2	
	華風あえ	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	しょうゆ す		
中華スープ 	大豆 鶏肉 小麦 豚肉 ごま	とうふ なたと わかめ	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぶかねぎ		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			
7 月	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン		854	
	牛乳	乳	牛乳					
	肉団子 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 トマトビュレ ケチャップ しょうゆ 塩	31.6	
	野菜サラダ			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			
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			
8 火	ごはん				こめ		778	竹輪は焼津 のじまんの食 べものです。
	牛乳	乳	牛乳					
	竹輪の磯辺揚げ 	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん 油		32.8	
	ひじきの煮物 	大豆 小麦	だいず ひじき さつまあげ	にんじん	こんにゃく さとう 油	しょうゆ みりん		
のっぺい汁	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			
9 水	飯缶ごはん				こめ		768	アドボは鶏肉 とうずら卵を 使ったフリ ピンの料理 です。 
	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	30.4	
	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	コーンクリームドレッシング			
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			
10 木	ロールパン	小麦 乳			パン		766	パンの日は、 よりにていねい に手を洗いま しょう。
	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	29.6	
	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		
野菜スープ	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			
11 金	ごはん				こめ		730	黒石小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんの ゆかり揚げ 	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	26.5	
	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 いちみつとうがらし		
ほうれん草と うずら卵のスープ	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			
14 月	ごはん				こめ		798	キムチの香 おりと辛みが 食欲を増しま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 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	24.1	
	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		
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			

○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。

★『』のマークは、は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				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		
15 火	飯缶ごはん				こめ		798	やいちゃん ランチです。 
	牛乳	乳	牛乳					
	なまり節カレー	 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		
	オムレツ	卵 大豆	たまご		さとう だいたい油	塩 す	29.2	
	和風おかかサラダ		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			
16 水	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		876	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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	24.3	
	肉団子スープ	 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		
17 木	ごはん				こめ		754	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。 
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしの梅煮	 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		
	金平ごぼう	 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	29.9	
	じゃがいものみそ汁	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		
18 金	ごはん				こめ		778	ごぼうサラ ダのごぼ うは、砂 糖・しよ うゆ・み りんで下 煮をしてい ます。 
	牛乳	乳	牛乳					
	さばの塩こうじ焼き	 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	33.2	
	けんちん汁	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		
24 木	ごはん				こめ		766	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					
	照り焼きハンバーグ	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		
	昆布あえ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	31.3	
	小松菜のみそ汁	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		
25 金	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		784	
	牛乳	乳	牛乳					
	白身魚の香草焼き	 小麦 大豆	たら	バジル		しょうゆ みりん		
	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		30.9	
	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 チキンブイヨン		
28 月	ごはん				こめ		809	十五夜にち なんだ献立 です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	厚焼きたまご	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	28.0	
	里いものそぼろ煮	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		
	お月見デザート		かんてん	みかん レモン	さとう みずあめ			
29 火	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		824	小川中 学校の リクエ スト 献立です。 
	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 にんじん	イタリアンドレッシング		31.9	
	ミネストローネ	豚肉 大豆 鶏肉	ベーコン だいた	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		
30 水	ごはん				こめ		797	和田小 学校の リクエ スト 献立です。 
	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		パンこ こむぎこ じゃがいも さとう 油 でんぶん	塩		
	かぼちゃコロッケ	小麦 大豆		たまねぎ かぼちゃ				
	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		26.5	
	みそ汁	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		



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ことで安心です。

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、食べたらずいす「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。

