

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	はんかごはん				こめ		602	豚丼の具を ごはんのに せて食べま しょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	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	24.5	
	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			
	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		
	アーモンドごさかな	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		
27 木	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		601	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	25.0	
	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	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		
28 金	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	
	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		
31 月	ごはん				こめ		594	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			19.2	
	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。

★④なると はやいち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

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～)



なす

にんじん

ねぎ

はくさい

ピーマン

レタス

たまねぎ

じゃがいも

ほうれんそう



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 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				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	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		572	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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		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 チキンブイヨン		
2 水	はんかんごはん				こめ		605	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		
	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			
3 木	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	ちゅうかうソース ワイン トマトピューレ ケチャップ しょうゆ 塩		
	やさしいサラダ			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			
4 金	ごはん				こめ		637	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quette	小麦 大豆		たまねぎ かぼちゃ	さとう 油 でんぶん		21.9	
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			
7 月	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		608	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		25.5	
ミネストローネ	豚肉 大豆 鶏肉	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく バセリ		塩 コンソメ こしょう			
8 火	ごはん				こめ		572	黒石小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんの ゆかりあげ	さば 小麦 大豆	くろはんべん	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	22.2	
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			
9 水	ごはん				こめ		598	ごぼうサラダ のごぼうは、 砂糖・しょう ゆ・みりんを 下煮をしてい ます。
	牛乳	乳	牛乳					
	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	
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	さいとも ごま油	かつおのもと しょうゆ みりん 塩			
10 木	ソフトめん	小麦			めん		653	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			
	さつまいもとだいずの あげに	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	22.5	
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			
11 金	ごはん				こめ		574	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	23.8	
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			
14 月	はんかんごはん				こめ		592	やいちゃん ランチです。
	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 ちゅうかうソース 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 だいず油	塩 す	23.0	
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				

○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	9	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)	
15 火	ロールパン	小麦 乳	乳	牛乳					パン							626	じゃがいも団子はよくかんで食べましょう。
	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												
	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	ベシヤメルソース 塩 こしょう コンソメ											
16 水	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	しょうゆ す											
17 木	ちゅうかスープ 	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 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											9月21日は敬老の日です。長寿にちなんで献立にしました。 
	ごはん								こめ							590	
	牛乳	乳	牛乳														
	いわしのうめに 	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										25.5	
18 金	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 ごま油	みりん しょうゆ											竹輪は焼津のじまんの食べものです。
	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											
	ごはん								こめ							570	
	牛乳	乳	牛乳														
24 木	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											25.4	十五夜にちなんで献立です。
	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											
	のつべいじる	鶏肉 大豆 小麦 さば	とりにく とうふ あぶらあげ	だいにん 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											
	ごはん								こめ							616	
25 金	牛乳	乳	牛乳														
	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										22.5	
	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	だいにん 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											
28 月	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												アドボは鶏肉とうずら卵を使ったフィリピンの料理です。 
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン											678	
	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										19.1	
29 火	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											パンの日は、よりにいねいに手を洗いましょ。
	にくだんごスープ	鶏肉 豚肉 大豆	とりにんご	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	
	牛乳	乳	牛乳														
30 水	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											豆腐ステーキにみそ味のたれがかかっています。
	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											24.4	
	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											
	ロールパン	小麦 乳			パン											574	
29 火	牛乳	乳	牛乳														パンの日は、よりにいねいに手を洗いましょ。
	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											
	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 にんにく	スパゲッティ 油	塩 こしょう コンソメ										22.3	
	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											
29 火	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											
	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										23.4	
29 火	とりだんごじる	鶏肉 豚肉 ごま 大豆 小麦 さば	とりにんご とうふ	だいにん 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											



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、食べたらずき足す「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。

水は必需品！
1人1日3Lが目安です。

ローリングストック

備える → 食べる → 買い足す