

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		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			
	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 でんぷん ごま油 油	塩 しょうゆ チキンブイオン 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	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		574	イカを使った メンチカツで す。 
	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 でんぷん	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		
28 金	こくとうパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		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。 
	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		
	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	25.0	
	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 チキンブイオン		
31 月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		572	豆腐ステー キにみそ味 のたれがか かっています す。 
	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 でんぷん 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	
	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		

○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になると 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2小

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 火	ごはん	乳	牛乳		こめ											572	黒石小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳		こめ												
	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										22.2	
	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											
2 水	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										574	パンの日は、 よけていねい に手を洗いま しょう。
	ロールパン	小麦 乳	牛乳		パン												
	牛乳	乳	牛乳		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										22.3	
	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											
3 木	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										605	マーボー春 雨はご飯が すすむおか ずです。
	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										21.4	
	はんかんごはん	乳	牛乳		こめ												
	牛乳	乳	牛乳		こめ												
4 金	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										624	
	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											
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン												
7 月	牛乳	乳	牛乳													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。
	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										25.3	
	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											
8 火	ごはん	乳	牛乳		こめ											572	
	牛乳	乳	牛乳		こめ												
	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										24.2	
	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										25.4	
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		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										570	竹輪は焼津 のじまんの食 べものです。
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン												
	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										24.2	
10 木	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											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。
	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										25.5	
	ごはん	乳	牛乳		こめ												
	牛乳	乳	牛乳		こめ												
11 金	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											592	やいちゃん ランチです。
	ひじきのにもの	大豆 小麦	だいず ひじき さつまあげ	にんじん	こんにく さとう 油	しょうゆ みりん										23.0	
	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											
	ごはん	乳	牛乳		こめ												
14 月	牛乳	乳	牛乳		こめ												小川中学校 のリクエスト 献立です。
	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										608	
	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											
11 金	はんかんごはん	乳	牛乳		こめ											592	
	牛乳	乳	牛乳		こめ												
	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 だいず油	塩 す											
14 月	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												小川中学校 のリクエスト 献立です。
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン											608	
	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										25.5	
14 月	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												小川中学校 のリクエスト 献立です。
	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 パセリ		塩 コンソメ こしょう											
	ごはん	乳	牛乳		こめ												
	牛乳	乳	牛乳		こめ												

○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	ごはん				こめ		637	和田小学校 のクエスト 献立です。
	おかかふりかけ		かつおぶし のり	ちゃ	さとう でんぷん	塩		
	牛乳	乳	牛乳		パンこ こむぎこ じゃがいも			
	かぼちゃコロッケ	小麦 大豆	たまねぎ かぼちゃ	さとう 油 でんぷん	塩			
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 大豆 りんご 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	21.9		
16 水	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 でんぷん 油	しょうゆ 酒 す 塩 こしょう		
	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	24.4		
17 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			ケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ ベジマールソース ちゅうのうソース こしょう スープストック ワイン		
	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 でんぷん 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		
18 金	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 で下煮をしてい 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			
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	27.0		
24 木	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		
	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	19.1		
25 金	ごはん				こめ		616	十五夜にち なんだ献立 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう 油 でんぷん	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 でんぷん	しょうゆ みりん		
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		22.5		
28 月	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 でんぷん さとう	塩 しょうゆ		
	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	ベジマールソース 塩 こしょう コンソメ	25.1		
29 火	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 でんぷん	しょうゆ みりん 塩		
	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	24.7		
30 水	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 でんぷん 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				
	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 なら 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	19.2		



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。

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