

日	献立名	アレルギー	使われていいる食品とおもな働				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		786	豚丼の具を ごはんのに せて食べま しょう。
	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	29.9	
	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 チキンブイオン ちゅうかスープ		
	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		
27 木	ごはん				こめ		785	
	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	30.4	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		
	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	こんにやく	にぼし さばけずり		
28 金	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		785	
	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	31.2	野菜が食べ やすいカレー 味のスープ 煮です。
	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		
	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 チキンブイオン		
31 月	ごはん				こめ		789	
	牛乳	乳	牛乳					
	豆腐ステーキの 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	29.8	豆腐ステー キにみそ味 のたれがか かっています
	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		
	とり回子汁	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。

★⑨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



令和8年 9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				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		エネルギー (kcal) たん白質(g)
1 火	ごはん 牛乳		牛乳		こめ		730	黒石小学校 のリクエスト 献立です。
	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		
	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	26.5	
	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		チキンブイオン 塩 こしょう スープストック		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
2 水	牛乳	乳	牛乳				766	パンの日は、 よりにくい に手を洗いま しょう。
	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 にんじん にんにく	スパゲッティ 油	塩 こしょう コンソメ	29.6	
	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 チキンブイオン		
3 木	飯缶ごはん 牛乳		牛乳		こめ		777	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	25.9	
	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		
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン			
牛乳	乳	牛乳			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			
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				
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		31.6		
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	チキンブイオン コンソメ ワイン 塩 こしょう			
7 月	ごはん 牛乳		牛乳		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。
	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		
	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	31.2	
	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		チキンブイオン 酒 塩 こしょう ちゅうかスープ オイスターソース		
8 火	マーガリンパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		パン マーガリン		784	
	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	コーンクリームドレッシング		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 チキンブイオン		
9 水	ごはん 牛乳		牛乳		こめ		778	竹輪は焼津 のじまんの食 べものです。
	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			
	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	こんにやく さとう 油	しょうゆ みりん	32.8	
	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		
10 木	ごはん 牛乳		牛乳		こめ		754	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。
	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		
11 金	飯缶ごはん 牛乳		牛乳		こめ		798	やいちゃん ランチです。
	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 だいず油	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			
14 月	マーガリンパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		パン マーガリン		824	小川中学校 のリクエスト 献立です。
	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 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		

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		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			
	かぼちゃコロッケ	小麦 大豆	たまねぎ かぼちゃ	さとう 油 でんぶん	塩			
	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		26.5	
16 水	飯缶ごはん				こめ		768	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 でんぶん 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		
17 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			ケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ ベシヤメルソース ちゅうのうソース こしょう スープストック ワイン		
	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		
	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		
18 金	ごはん				こめ		778	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			
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	33.2		
24 木	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		
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	24.3		
25 金	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		
	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		28.0		
28 月	ロールパン	小麦 乳			パン		805	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		
	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	30.9		
29 火	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		
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	31.3		
30 水	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		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		
	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				
	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	24.1		



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が安心です。

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 → 買い足す → 食べる