







日	献立名	アレルギー	使われていている食品とおもな働き				エネルギー (Kcal) <small>たん白質</small>	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				米		600	焼津のじまんの食べ物「ちくわ」をカレー一味にして焼きました。	
	のりふりかけ				ふりかけ				
	牛乳	乳	牛乳						
	タンダーリーちくわ	小麦 乳	ちくわ ヨーグルト	にんにく しょうが		カレーこ ちゅうのうソース			
2 水	れんこんサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(ごま 小麦 大豆)		れんこん きゅうり にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ	23.0		
	にくだんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ	パンこ でんぶん さとう	チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと			
	ごはん	乳	牛乳		米		599	ほうれん草や小松菜などの青菜は冬が旬の野菜です。	
ブルコギ	豚 大豆 小麦 ごま りんご	ぶたにく みそ	しろねぎ たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごま油	しょうゆ トウバンジャン	24.7			
やさいのナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ しょうゆ さけ 塩 こしょう ちゅうかスープのもと オイスターソース チキンブイヨン				
3 木	ちゅうかめん	小麦			めん		612	みそラーメンは北海道が発祥といわれています。	
	牛乳	乳	牛乳						
	みそラーメンスープ	豚 小麦 大豆 さば ごま 鶏	ぶたにく なんと	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ しめじ とうもろこし メンマ しょうが にんにく		みそラーメンスープのもと チキンブイヨン			27.2
	かにしゅうまい	小麦 かに 豚	すけとうだら かに	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	塩 こしょう			
4 金	ごはん				米		612	やいちゃんランチです。	
	牛乳	乳	牛乳						
	くろはんべんのいそべあげ	さば 大豆 小麦	くろはんべん あおのり			こむぎこ でんぶん 油			23.0
	さくらえびいりきんぴらごぼう	えび 大豆 小麦 ごま	さくらえび さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと			
7 月	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ なんと	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩			
	ごはん	乳	牛乳		米		612		
	牛乳	乳	牛乳						
	とうふハンバーグ	大豆 鶏 小麦 牛	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん	塩 しょうゆ みりん	20.1		
さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう				
8 火	はるさめスープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しめじ しょうが	はるさめ	しょうゆ こしょう チキンブイ ン ちゅうかスープのもと 塩			
	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		621	ポトフには、今が旬の「かぶ」が入っています。	
	牛乳	乳	牛乳						
	えびグラタン	乳 小麦 えび 大豆	牛乳 えび チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	マカロニ マーガリン 油	ベジタブルソース 塩	25.1		
ポトフ	鶏 豚	とりにく ウィナー	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ		コンソメスープ 塩 こしょう チキンブイヨン ワイン				
9 水	フルーツあえ	もも		パイン みかん もも					
	ごはん	乳	牛乳		米		579	いわしは骨まで食べられます。	
	牛乳	乳	牛乳						
	いわしのかんろに	小麦 大豆	いわし	にんにく しょうが	さとう でんぶん	みりん しょうゆ こしょう			26.7
こまつなと もやしののりあえ	ごま 小麦 大豆	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す				
10 木	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	だいこん こんにやく ごぼう にんじん はねぎ		にほし さばうすけずり			
	こくとうパン	小麦 乳	牛乳		パン こくとう		599	レバーには鉄分がたっぷり！成長期のみなさんにおすすめの食材です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	とりにくとレバーの ケチャップあえ	鶏 大豆	とりにくとレバー		でんぶん 油 さとう	ワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ	26.5		
やさいのサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)		キャベツ きゅうり にんじん		たまねぎドレッシング				
11 金	チンゲンさいのスープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンさい		塩 しょうゆ チキンブイ ン ちゅうかスープのもと こしょ う			
	ごはん	乳	牛乳		米		610	豊田中学校のリクエスト献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	あげぎょうざ	小麦 大豆 豚 鶏	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 こしょう			22.0
かふうあえ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま ごま油	しょうゆ す 塩				
14 月	キムチなべ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま りんご さば	ぶたにく とうふ	はくさい いら しろねぎ にんじん はくさいキムチ しめじ にんにく しょうが	ごま油	キムチのもと しょうゆ 塩 チキンブイ ン わふうだしのもと			
	アップルパン	小麦 乳 りんご	牛乳		パン さとう		660	豊田小学校のリクエスト献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	メンチカツ	小麦 卵 乳 大豆 鶏 豚 りんご せらチ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油	ちゅうのうソース しょうゆ 塩	21.6		
カラフルサラダ (イタリアドレッシング)			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアドレッシング					
パンブキンポターージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ		バター なまクリーム	ベジタブルソース スープストック 塩 こしょう			

○焼津市では、下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆
鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ カシューナッツ ごま

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

日	献立名	アレルギー	使われてい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		
15 火	ごはん				米		624	12月21日は「冬至」です。冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのしおやき	さば	さば			塩		
	かぼちゃのそぼろあんこ	豚 大豆 小麦	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん	さとう でんぶん 油	しょうゆ さけ わふうだしのもと		
	みそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ わかめ みそ	えのきたけ だいこん		にぼし さばうすげすり	24.5	
16 水	はんかんごはん				米		650	香辛料をたくさん使ったカレーは体をあたためてくれます。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏 小麦 乳 りんご 豚 大豆	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油	ちゅうのうソース こしょう チョップネ カレーフレーク スープストック		
	にたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ		
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)	くきわかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング		24.7	
17 木	メープルパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン メープルシロガール		629	クリスマス献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	もみのきハンバーグ	鶏 豚 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	トマトケチャップ ワイン チョップネ のうソース 塩		
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す 塩		
	はくさいスープ	豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンさい	こむぎこ マーガリン さとう れんこんゆ	塩 こしょう しょうゆ コンソメスープ		
	クリスマスデザート	小麦 卵 乳 大豆	たまご 乳	いちご		塩	21.7	
18 金	ごはん				米		634	
	牛乳	乳	牛乳					
	おでん	さば 大豆 小麦	あげボール ちくわ くるはんぺん こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ 塩 かつおのもと		
	れんこんとひきにくのフライ	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ れんこん	パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油	塩 こしょう		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	26.5	
21 月	ごはん				米		592	うなぎは、静岡県から無償提供していただきました。
	牛乳	乳	牛乳					
	うなぎのかばやき	小麦 大豆	うなぎ		さとう	しょうゆ みりん		
	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	のっぺいじる	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく 油あげ	だいこん にんじん こんにやく しろねぎ ほししいたけ	でんぶん	かつおのもと さばうすげすり しょうゆ さけ 塩	27.8	
22 火	ごはん				米		638	静岡県から無償提供していただいた牛肉を使った「すきやき」です。
	牛乳	乳	牛乳					
	すきやき	牛 大豆 小麦	ぎゅうにく やきどうふ	はくさい にんじん しろねぎ えのきたけ こんにやく	さとう	しょうゆ みりん さけ		
	あつやきたまご	卵 さけ 大豆 小麦 さば	たまご		さとう 油 でんぶん	しょうゆ 塩 す		
	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま油 さとう	す しょうゆ	27.3	
23 水	せわりパン	小麦 乳			パン		622	りんごジャムをパンにはさんで食べましょう。
	りんごジャム	りんご			りんごジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	ハムチーズフライ	乳 小麦 大豆 鶏 豚	ソーセージ チーズ		パンこ こむぎこ 油			
	やさいとツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	キャベツ こまつな	バター	塩 こしょう コンソメスープ	25.7	
ミネストローネスープ	豚 大豆 鶏 小麦	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	塩 こしょう コンソメスープ			

症状別

かぜをひいた時の食事



- 発熱・寒気
- 鼻水・鼻づまり
- せき・のどの痛み

水分

めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

汁物

スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

アイス

クリーム

ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

～～焼津市長選挙があります～～

12月13日(日)は、
焼津市長選挙の投票日です。
投票に行きましょう。



学校給食センターで一緒に働きませんか?
～調理員(パートタイム)募集～

- *お問合せ先 学校給食課 担当：飯塚
- *電話番号 054-624-6660
- *お問合せ時間 8:00～16:45 (土日祝日は除く)

詳細はお問合せください。

