

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>たんぱく質</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		796	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	29.5		
	肉だんごのスープ	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		799	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				
野菜のナムル	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	29.9			
3 木	中華めん	小麦			めん		782	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			
	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			34.0
4 金	ごはん				米		785	やいちゃんランチです。	
	牛乳	乳	牛乳						
	黒はんぺんの 磯辺揚げ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん あおのり		こむぎこ でんぶん 油				
	桜えび入り 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			27.5
7 月	かきたま汁	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		809		
	牛乳	乳	牛乳						
	豆腐ハンバーグ	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			
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	25.1			
8 火	春雨スープ	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 ヨン 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		810	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			
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	31.5			
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		768	いわしは骨まで食べられます。	
	牛乳	乳	牛乳						
	いわしのかんろ煮	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			
小松菜と もやしのりあえ	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	33.1			
10 木	とん汁	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			
	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		795	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						
	とり肉とレバーの ケチャップあえ	鶏 大豆	とりにく とりレバー		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			
野菜サラダ (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	34.0			
11 金	チンゲン菜のスープ	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 ヨン ちゅうかスープのもと こしょ う			
	ごはん	乳	牛乳		米		839	豊田中学校のリクエスト献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	揚げぎょうざ	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			
華風あえ	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	キムチ鍋	豚 鶏 大豆 小麦 ごま りんご さば	ぶたにく とうふ	はくさい なら 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 チキンブイヨン わふうだしのもと	27.9		
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン さとう		882	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 ゼラチン	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			
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		28.2			
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) <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		
15 火	ごはん				米		822	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					
	さばの塩焼き 	さば	さば			塩		
	かぼちゃのそぼろあん煮	豚 大豆 小麦	ふたにく	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		
	みそ汁	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	30.0	
16 水	飯缶ごはん				米		847	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 チャツネ カレーフレーク スープストック		
	煮たまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ		
	茎わかめサラダ (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		29.7	
17 木	メープルパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン メープルシロップ		842	クリスマス献立です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	もみの木ハンバーグ	鶏 豚 大豆	とりにく ふたにく	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 ちゅうのうソース 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		
	白菜スープ	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	29.0	
18 金	ごはん				米		835	
	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		
	れんこんとひき肉のフライ	豚 鶏 大豆 小麦	ふたにく 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	32.8	
21 月	ごはん				米		784	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					
	うなぎのかば焼き 	小麦 大豆	うなぎ		さとう	しょうゆ みりん		
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	のっぺい汁	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	34.4	
22 火	ごはん				米		844	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					
	すき焼き	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		
	厚焼きたまご	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		
	はりはり漬け	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	33.6	
23 水	背割りパン	小麦 乳			パン		843	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			
	野菜とツナのソテー 	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		
	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	33.9	

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。



学校給食センターと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。

