

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	
9 水	ごはん				こめ		752
	牛乳	乳	牛乳				
	筑前煮	鶏 大豆 小麦	とりにく	にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん ほししいたけ ごぼう	さとう あぶら	和風だしの素 みりん しょうゆ	
	たまご焼き	大豆 小麦 かに 卵 乳 豚 鶏 ゼラチン	たまご	かんてん	あぶら 水あめ でん粉	中華調味料 塩	
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	ほうれそう にんじん もやし		しょうゆ みりん	26.5
10 木	背割りパン(いちごジャム)	小麦 大豆 乳			パン いちごジャム		761 ほうれん草には カロテンが 豊富にふくま れています。
	牛乳	乳	牛乳				
	ツナコロッケ	大豆 小麦	まぐろ		じゃがいも さとう あぶら パン粉 米粉 小麦粉	塩 香辛料	
	ほうれん草とコーンのソ テー	乳		ほうれん草 とうもろこし	バター	塩 こしょう	
	ベーコンとチンゲンサイの スープ	豚 鶏 ごま 小麦 大豆	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	でん粉	中華スープの素 しょうゆ こしょう チキンブイヨン 塩	24.8
11 金	ごはん				こめ		826 いちごにはビ タミンCが豊 富です。
	牛乳	乳	牛乳				
	揚げおでん	さば 大豆 卵 小麦 豚	くろはんぺん ちくわ ぶたにく こんぶ みそ	にんじん こんにやく	じゃがいも あぶら でん粉 さとう	しょうゆ 和風だしの素 みりん	
	たけのこサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(小麦 大豆 ご ま)		たけのこ にんじん こまつな	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん	
	いちご		いちご				23.6
14 月	赤飯(ごま塩)	ごましお(ごま)	あずき		こめ ごま でん粉	塩	858 入学・進級を お祝した献 立です。
	牛乳	乳	牛乳				
	鮭のバジルソース焼き	さけ 小麦 大豆 乳 鶏 豚	さけ	にんにく	あぶら	塩 バジル マスタード パセリ レッドペル ローズマリー こしょう オレガノ セージ タイム ナツメグ	
	あさ漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		塩	
	すまし汁	小麦 大豆 さば	とうふ	にんじん ほうれん草 しいめじ		しょうゆ 塩 かつおの素	36.0
	お祝いデザート	卵 乳 小麦 大豆 ゼラチン	乳 乳製品 卵	いちご	いちごジャム さとう 小麦粉 あぶら		
15 火	飯缶わかめごはん	乳	わかめ		こめ さとう	しお	888 リクエスト献 立です。
	牛乳	乳	牛乳				
	竹輪の南部揚げ	小麦 卵 ごま	ちくわ		小麦粉 でん粉 あぶら ごま		
	たくあんあえ	小麦		きゃべつ きゅうり たくあん しょうが			
	豚汁	豚 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん 白ねぎ こんにやく		にぼし さばうすけずり	29.9
16 水	背割りパン	小麦 大豆 乳			パン		862 ひじきには貧 血予防に豊 い鉄分が豊 富にふくま れています。
	牛乳	乳	牛乳				
	フランクフルト	豚 りんご	フランクフルト		さとう	トマトケチャップ 赤ワイン 中濃ソース	
	ひじきのソテー	乳 豚 小麦 大豆	ローズハム ひじき	にんじん とうもろこし	さとう バター	しょうゆ	
	はるきゃべつのクリーム煮	鶏 豚 乳 小麦 大豆	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ きゃべつ	あぶら	ベシメルソース 塩 スープストック こしょう	
17 木	桜ごはん	小麦 さば 大豆			こめ	しょうゆ 発酵調味料 塩	764 リクエスト献 立です。
	牛乳	乳	牛乳				
	黒はんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		小麦粉 パン粉 でん粉 あぶら		
	きゅうりの南蛮漬け	ごま 大豆 小麦		きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ とうがらし 酢	
	みそ汁	豚 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん 白ねぎ にんじん	さといも	にぼし さばうすけずり	22.1
18 金	ごはん				こめ		934 海藻には食 物せんいが 豊富に含ま れています。
	牛乳	乳	牛乳				
	ポークカレー	豚 乳 りんご 小麦 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	アップルピューレ こしょう カレーフレーク 中濃ソース チャツネ スープストック	
	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚 さば	あじ イトヨリダイ グチ キントキダイ コチ	たまねぎ	あぶら でん粉 さとう	しょうゆ 発酵調味料 塩 香辛料	
	海藻そうらだ (青じそドレッシング)	ごま ドレ(小麦 大豆)	かいそう	きゃべつ きゅうり	ごま	あおじそドレッシング	29.2
21 月	黒砂糖パン	小麦 大豆 乳			くろざとうパン		851
	牛乳	乳	牛乳				
	ハンバーグ	鶏 大豆 小麦 牛 乳 卵 豚	とりにく 卵白	たまねぎ	パン粉 牛脂 あぶら さとう	しょうゆ 塩 ワイン トマトケチャップ 中濃ソース トマトピューレ 白ワイン 塩 コンソメ こしょう	
	ペンネのトマトソース	鶏 豚 小麦 りんご	ベーコン	たまねぎ ピーマン トマト エリンギ にんにく	あぶら マカロニ		
	コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏 豚	牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	バター 生クリーム	ベシメルソース 塩 スープストック こしょう	32.6
22 火	ごはん				こめ		879 日本味めぐり は「宮崎県」 にちなんだ献 立です。
	牛乳	乳	牛乳				
	鶏肉の南蛮漬け	鶏 大豆 小麦	とりにく		でん粉 さとう あぶら	酒 こしょう しょうゆ 酢 とうがらし	
	切り干し大根の炒め煮	ごま 小麦 大豆	あさり	にんじん さやいんげん しょうが きりぼしだいこん ほししいたけ	さとう ごまあぶら 水あめ	みりん しょうゆ 和風だしの素	
	だご汁	大豆 小麦 さば	あぶらあげ	ごぼう にんじん 白ねぎ	すいとん さといも	かつおの素 しょうゆ 塩 酒	31.7

○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 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			
23 水	ソフトめん	小麦			ソフトめん		920	給食のミートソースには隠し味としてみそが使われています。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ミートソース	豚 乳 大豆 小麦 りんご 鶏 牛	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく	あぶら	ドマドビューレ クッキングソース ドマドケチャップ スープストック デミグラスソース みりん ペシヤメルソース 中濃ソース こしょう			
	スペイン風オムレツ	卵 乳 豚 りんご	卵 ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら でん粉	酢 塩			35.0
	ゆでやさ(イタリアンドレッシング)		ドレ(りんご 乳 豚 大豆 小麦 鶏)	きやべつ にんじん きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング				
24 木	ごはん						842	焼津の港で水揚げされた「いわし」で作ったいわしだんごです。	
	牛乳	乳	牛乳						
	豚肉のしょうが焼き	豚 小麦 大豆	ぶたにく	しょうが	さとう 米でん粉	みりん しょうゆ 香辛料			
	たけのことあらめの煮物	鶏 大豆 小麦	とりにく あらめ	にんじん たけのこ	さとう あぶら	しょうゆ 酒 和風だしの素			
	いわし団子汁	さば 大豆 小麦	いわし すけそうだら だいた	だいこん にんじん ごぼう 白ねぎ しょうが こんにやく	でん粉 さとう	かつおの素 塩 しょうゆ			30.7
ヨーグルト	乳	だっしふんにゆう	かんでん	さとう 練乳					
25 金	スタミナパン	小麦 乳 卵 大豆			スタミナパン		799		
	牛乳	乳	牛乳						
	えびグラタン	大豆 えび 乳 小麦	えび 豆乳 牛乳 チーズ	たまねぎ パセリ	マカロニ バター 米粉	塩 こしょう			
	カラフルサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(大豆 小麦 りんご 豚 鶏)		きやべつ きゅうり パプリカ		たまねぎドレッシング			32.1
ポークビーンズ	大豆 豚 りんご 小麦 鶏	ぶたにく だいた	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	あぶら さとう	トマケチャップ 中濃ソース スープストック 赤ワイン 塩				
28 月	ごはん						820	しゅうまいには静岡県産のしらすが使われています。	
	牛乳	乳	牛乳						
	マーボー豆腐	大豆 豚 ごま 小麦 鶏	ぶたにく とうふ みそ	白ねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ	さとう でん粉 ごまあぶら	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酒 中華スープの素			
	しらす入りしゅうまい	小麦 大豆 豚	たら しらす	たまねぎ	豚脂 さとう 小麦粉	魚介エキス しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう			29.0
きやべつのゆかりあえ	ごま		きやべつ きゅうり	ごま	ゆかり粉				
30 水	バーガーパン	小麦 大豆 乳			パン		766	パンにハムチーズフライをはさんで食べてください。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ハムチーズフライ	豚 鶏 乳 大豆 小麦	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	豚脂 さとう あぶら パン粉 小麦粉	塩			
	フルーツあえ			ミニトマト					
	ワンタンスープ	豚 小麦 大豆 ごま 鶏	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ きやべつ しょうが	小麦粉 でん粉 あぶら ごまあぶら さとう	コンソメ しょうゆ 酒 チキンブイヨン 塩			29.1
ミニトマト	りんご		みかん缶 バイン缶 りんご缶						

はしをきちんと持てますか?

はしの持ち方



1本はえんぴつのように持ち、もう1本は親指の付け根と薬指で支えるようにします。上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさみます。

こんな使い方はマナー違反です。

さしばし



料理に、はしをつきさして食べること

寄せばし



はしで食器を手元に寄せること

迷いばし



どれを食べようか迷って、はしを料理の上で動かすこと

食器を正しく置こう

食事の際、食べ物の入った食器を食べやすいように並べますが、その置き方には決まりがあります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、汁物を右にし、奥におかず(主菜・副菜)、デザート、牛乳を置きます。



デザート おかず (主菜・副菜) 牛乳

ご飯 (主食) 汁物