

日	献立名	アレルギー	使われてい る食品と おもな働 き	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)	備考
28月	ごはん					米		583	白菜は冬が旬の野菜ですが、夏は長野県などの標高の高い地域で生産されています。
	牛乳	乳	牛乳	はくさい たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく とうもろこし ほししいたけ			しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと こしょう		
	なまあげのちゅうかに	大豆 豚肉 小麦 鶏肉 ごま	なまあげ ぶたにく			さとう でんぶん 油			
	かにしゅうまい	かに 豚肉 小麦	たら かに		たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう 豚脂	塩 こしょう		
29火	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん			塩	21.9	
	ごはん					米		606	
	牛乳	乳	牛乳						
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ			さとう でんぶん			
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかじそ			塩		
30水	とりだんごじる	大豆 鶏肉 豚肉 ごま さば 小麦	とりだんご とうふ	こまつな ごぼう にんじん しめじ		ごま油	さばうすけずり かつおのもと 塩 しょうゆ さけ みりん	24.8	
	バーガーパン	小麦 乳				パン		671	フライの魚はタラという魚です。パンにはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳						
	しろみざかなフライ	小麦	たら			パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩 こしょう		
	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 塩		
31木	チリコンカーン	豚肉 大豆 小麦 乳 ゼラチン	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ		油	トマトケチャップ チリミックス ワイン ちゅうかうソース 塩 こしょう	32.3	
	ごはん					米		576	ビビンバごはんにのせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳						
	ビビンバ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たけのこ ほししいたけ にんにく		さとう でんぶん 油	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン		
	キムチあえ	ごま 大豆 りんご 小麦		きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん		ごま油	キムチのもと しょうゆ 塩		
	ちゅうかスープ	卵 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま	うずらたまご ベーコン なた	キャベツ チンゲンさい にんじん			チキンフイヨン しょうゆ さけ 塩 ちゅうかスープのもと オイスターソース こしょう	26.3	

○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 バナナ カシューナッツ ごま アーモンド

○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、魚介類を使ったメニューです。

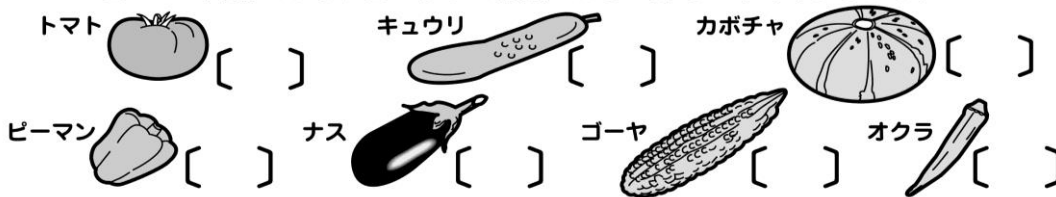
★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。



8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから野菜について「もっと知って、食べてほしい」との願いから「野菜の日」とされています。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ、私たちにとって重要な食べ物です。毎食、両手いっぱい分の生野菜(加熱したものは片手いっぱい分)を目標に食べるようにしましょう。



Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



《答え》

Q1. ○=トマト・カボチャ・ピーマン・ゴーヤ・オクラ
○=キュウリ・ナス

色のこい野菜とは、皮をむいた中身の色が赤・緑・黄色など色がついているもののことです。

色のうすい野菜とは、皮をむいた中身の色がうすいもののことです。

Q2 野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。次の()の中には何が入るでしょうか? 絵をヒントに考えてみましょう。



Q2. ①はだ ②かぜ ③目 ④おなか

特に色のこい野菜は病気にかかりにくくし、目や肌を守る働きがあります。

色のうすい野菜は腸の働きをよくする食物繊維やビタミンCが多く含まれています。

令和5年9月 学校給食献立表 南棟2

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	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)	備考
1 金	はんかいうめちりごはん	ごま	しらす	うめ	米	ごま	塩	621	今日のごはんは、梅としらすの入った「梅ちりごはん」です。
	牛乳	乳	牛乳						
	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		27.8	
	きんぴらごぼう	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ			
4 月	つみれじる	大豆 さば	つみれ みそ	だいこん にんじん えのきたけ はねぎ しょうが		かつおのもと さばうすけずり		602	
	メープルパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン				
	牛乳	乳	牛乳		メープルシュガー			20.7	
	にくだんごの トマトソースかけ	鶏肉 豚肉 小麦 ゼラチン	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	トマトケチャップ ワイン トマトピューレ こしょう ちゅうのうソース 塩			
5 火	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	塩 こしょう		663	小川中学校の リクエスト 献立です。
	はるさめスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま	ベーコン	たまねぎ チンゲンさい にんじん しょうが	はるさめ	チキンブイヨン しょうゆ 塩 ちゅうかスープレのもと こしょう			
	はんかんごはん	リクエスト 献立	牛乳		米			20.6	
	牛乳	乳	牛乳						
6 水	なつやさいカレー	豚肉 乳 小麦 鶏肉 りんご ゼラチン 大豆	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト にんにく しょうが	油	カレーブレイク ワイン ちゅうのうソース カレーこ こしょう スープストック		589	スタミナ焼き は、甘辛い味 つけの焼き 魚です。
	ハムカツ	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ハム		パンこ 油 でんぶん	塩			
	ひじきサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	ひじき	とうもろこし きゅうり にんじん	ナムルドレッシング			30.2	
	ごはん				米				
7 木	牛乳	乳	牛乳					589	
	さわらのスタミナやき	小麦 大豆	さわら	にんにく		しょうゆ みりん トウバンジャン			
	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		26.6	
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく 油あげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも	さばうすけずり にぼし			
8 金	ちゅうかめん	小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん			594	静岡県産の お茶を使っ て、黒はんべ んのお茶揚 げにしまし た。
	牛乳	乳	牛乳						
	しおラーメンスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく なんと	キャベツ にんじん とうもろこし ねぶかねぎ メンマ		塩ラーメンスープ さけ チキンブイヨン		22.9	
	ぎょうざ	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら	こむぎこ 油 ごま油 でんぶん もちこめ さとう	塩 さけ オイスターソース しょうゆ			
11 月	ナムル	大豆 小麦 ごま		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ		585	やいちゃん ランチです。
	ごはん				米				
	牛乳	乳	牛乳					29.3	
	くろはんべんのお ちやあげ	大豆 さば 小麦	くろはんべん	ちや	こむぎこ でんぶん 油				
12 火	だいずのいそに	大豆 小麦	だいず ひじき ちくわ	こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう 油	しょうゆ みりん		585	
	かきたまじる	大豆 卵 さば 小麦	とうふ たまご	たまねぎ ほうれんそう にんじん ほししいたけ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩			
	はんかんむぎごはん				米 むぎ			22.8	
	牛乳	乳	牛乳						
13 水	なまりぶしそぼろごはんのく	卵 小麦 大豆	なまりぶし たまご	えだまめ しょうが	さとう	しょうゆ さけ 塩		635	
	わふうおかかサラダ (わふうドレッシング)	ドレ(大豆)	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				
	すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ なんと	ほうれんそう にんじん ほししいたけ		かつおのもと しょうゆ みりん 塩		585	
	かたぬきチーズ	乳	チーズ						
14 木	せわりパン	小麦 乳			パン			595	
	牛乳	乳	牛乳						
	フランクフルト	豚肉 ゼラチン	フランクフルト		さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース		26.7	
	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	塩 こしょう チキンブイヨン しょうゆ コンソメスープ 塩 こしょう			
14 木	チンゲンさいのスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ベーコン	たまねぎ チンゲンさい にんじん とうもろこし				635	
	ごはん				米				
	牛乳	乳	牛乳					18.4	
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが	こむぎこ はるさめ 油 でんぶん さとう こめこ みずあめ	しょうゆ 塩			
14 木	やさしいサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	たまねぎドレッシング			595	
	フンタンスープ	豚肉 小麦 鶏肉 大豆 ごま	ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンさい たけのこ	フンタンのかわ	チキンブイヨン しょうゆ 塩 ちゅうかスープレのもと			
	ごはん				米			26.7	
	牛乳	乳	牛乳						
14 木	あじのこうじやき		あじ			塩 こうじ		595	
	コーンときゅうりの すのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう	しょうゆ す 塩			
	さいいものそぼろに	大豆 豚肉 小麦	なまあげ ぶたにく	だいこん こんにゃく にんじん	さいいも さとう でんぶん 油	しょうゆ みりん		26.7	

○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 バナナ カシューナッツ ごま アーモンド




○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、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。

令和5年9月 学校給食献立表 南棟2

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		
15 金	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン		594	ミネストロー ネスープは、 イタリアの野 菜スープで、 「具たくさん のスープ」と いう意味で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	メンチカツ	小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご ゼラチン	とりにく ぶたにく たまご ゼラチン	たまねぎ キャベツ もやし にんじん とうもろこし	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	21.8	
	やさいソテー	乳 鶏肉 豚肉		バター	コンソメスープ 塩 こしょう			
	ミネストローネスープ	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		コンソメスープ 塩 こしょう		
19 火	ごはん				米		593	
	わかめふりかけ					ふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳					
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう 油 でんぶん	す みりん しょうゆ 塩	24.4	
	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
	ちゃんこじる	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく 油あげ	ごぼう こんにゃく もやし しめじ ねぶかねぎ		しょうゆ さけ みりん 塩 かつおのもと		
20 水	うどん	小麦	牛乳		うどん		595	黒石小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	にくうどんつゆ	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく かまぼこ 油あげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ みりん にぼし かつおのもと 塩	30.3	
	さといもコロッケ	鶏肉 大豆 小麦	とりにく	たまねぎ	さといも さとう パンこ こむぎこ でんぶん 油	しょうゆ 塩 こしょう		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	しょうゆ		
	アーモンドごさかな	アーモンド	いわし		アーモンド さとう			
21 木	ごはん				米		579	
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのてりやき	鶏肉 小麦 大豆	とりにく		でんぶん	しょうゆ 塩	24.7	
	かふうあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう ごま ごま油	しょうゆ す 塩		
	けんちんじる	大豆 豚肉 ごま さば 小麦	とうふ ぶたにく	ごぼう 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		
22 金	ごはん				米		651	和田小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのたつたあげ	さば 大豆 小麦	さば	しょうが	でんぶん 油	しょうゆ さけ みりん	22.8	
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
	さつまいものみそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ みそ	たまねぎ はねぎ	さつまいも	さばうすけずり にぼし		
25 月	せわりパン	小麦 乳			パン		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。
	いちごジャム				いちごジャム			
	牛乳	乳	牛乳		マカロニ こむぎこ 油 バター さとう	塩	20.8	
	かぼちゃグラタン	乳 小麦 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ				
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(小麦 大豆 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		
	やさいスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	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		チキンブイヨン しょうゆ コンソメスープ 塩		
26 火	ごはん				米		668	たちうおは、 刀のような形 をした魚で す。漢字で 「太刀魚」と 書きます。
	牛乳	乳	牛乳					
	たちうおフライ	小麦	たちうお		こむぎこ パンこ 油	塩 こしょう	23.6	
	きゅうりのひたひた	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	しょうゆ す いちみつとうがらし		
	にくじゃが	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう 油	しょうゆ さけ		
27 水	ごはん				米		599	ひじきは漢字 で「鹿尾菜」 と書きます。 鹿のしっぽの ような形をして います。
	牛乳	乳	牛乳					
	ひじきとうふよせ おろしだれかけ	大豆 小麦 乳 豚肉	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	パンこ でんぶん 油 さとう 豚脂	しょうゆ みりん 塩	22.8	
	いそかあえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ		
	みだくさんじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく みそ	ごぼう こんにゃく にんじん はねぎ		さばうすけずり にぼし		
28 木	マーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		635	カラフルサラ ダは、子ども に人気な料 理のひとつで す。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンのハーブやき	鶏肉 小麦 大豆	とりにく	パセリ にんにく	でんぶん さとう オリーブ油	しょうゆ こしょう 塩 ハーブ	26.2	
	カラフルサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
	カレースープに	豚肉 小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく パセリ	じゃがいも 油	カレーフレーク カレー チキンブイヨン こしょう スープストック 塩		
29 金	ごはん				米		696	9月29日は 「十五夜」で す。お月見に ちなんで献 立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	わふうハンバーグ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん 油	トマトケチャップ しょうゆ みりん 塩	25.3	
	あおじそあえ	ごま		キャベツ きゅうり あおじそ	ごま	塩		
	つきなじる	卵 さば 小麦 大豆	うずらたまご かまぼこ	だいこん こまつな にんじん	さといも さとう こめこ さつまいも いんげんまめ でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
	おつきみデザート	大豆	とうにゅう					



9月29日は「十五夜」です。十五夜とは、旧暦の8月15日の月のこと
で、別名「中秋の名月」ともいいます。十五夜には、お月見だんごやス
キ、里芋や柿などをお供えし、秋の実りに感謝します。給食でも、月菜汁や
お月見デザートを出します。お楽しみに！

