

令和5年8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				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		
28 月	ごはん 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	米	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	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。
	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	21.9	
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
29 火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		606	
	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	24.8	
	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	さばすけずり かつおのもと 塩 しょうゆ さけ みりん		
30 水	バーガーパン 牛乳	小麦 乳	牛乳		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。
	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		
	チリコンカーン	豚肉 大豆 小麦 乳 ゼラチン	ぶたにく だいす	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 ちゅうのうソース 塩 こしょう	32.3	
31 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		576	ビビンバをごはんにのせて食べましょう。
	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		きりほししたいこん 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 なると	キャベツ チンゲンさい にんじん		チキンブイヨン 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。

『魚』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『ごはん』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。

夏野菜クイズ

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。



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。



《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. 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	使われている食品とおもな働き				エネルギー (Kcal) 1人1食(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		
1 金	はんかんうめちりごはん 牛乳	ごま 乳	しらす 牛乳	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。
	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			
	きんぴらごぼう	豚肉 小麦 大豆 ごま	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	27.8	
	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		
4 月	メープルパン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン メープルシュガー		602	おにぎり
	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		
	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	じやがいも マヨネーズ	塩 こしょう	20.7	
	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 ちゅうかスープのもと こしょう		
5 火	はんかんごはん 牛乳	リクエスト 献立 乳	牛乳		米		663	小川中学校 のリクエスト 献立です。
	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	カレーフレーク 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		
	ハムカツ	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ハム		パンこ 油 でんぶん	塩	20.6	
	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	どうもろこし きゅうり にんじん	ナムルドレッシング			
6 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		589	スタミナ焼き は、甘辛い味 つけの焼き 魚です。
	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 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	30.2	
	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	じやがいも	さばうすけずり にぼし		
7 木	ちゅうかめん 牛乳	小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん		589	魚介の スープ
	しおラーメンスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく なると	キャベツ にんじん どうもろこし 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		
	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 にら	こむぎこ 油 ごま油 でんぶん もちごめ さとう	塩 さけ オイスターソース	26.6	
	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		
8 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		594	静岡県産の お茶を使った 黒はんぺん のお茶揚げにしました。
	くろはんぺんの おちやあげ	大豆 さば 小麦	くろはんぺん	ちや	こむぎこ でんぶん 油			
	だいすのいそに	大豆 小麦	だいす 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	22.9	
	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		
11 月	はんかんむぎごはん 牛乳	乳	牛乳		米 むぎ		585	やいちゃん ランチです。
	なまりぶしほろごはんのぐ	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		
	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			
	すまじる	大豆 小麦 さば	とうふ なると	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	29.3	
12 火	かたぬきチーズ	乳	チーズ					
	せわりパン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン		585	おにぎり
	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		
	マカロニサラダ (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	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう	22.8	
13 水	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		チキンブイヨン しょうゆ コンソメスープ 塩 こしょう		
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		635	蝶々
	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		
	やさいサラダ (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		18.4	
14 木	ワンタンスープ	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	ワンタンのかわ	チキンブイヨン しょうゆ 塩 ちゅうかスープのもと		
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		595	9月18日は 敬老の日です。 長寿にちなんだ献立 にしました。
	あじのこうじやき	あじ				塩 こうじ		
	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	26.7	
	さといものそぼろに	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	さといも さとう でんぶん 油	しょうゆ みりん		

○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。

『魚』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				エネルギー (kcal) たんぱく質(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 金	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン			ミネストローネスープは、イタリアの野菜スープで、「具だくさんのスープ」という意味です。
	牛乳	乳	牛乳				594	
	メンチカツ	小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 豚肉 リンゴ ゼラチン	とりにく ぶたにく たまご ゼラチン	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		
	やさしいソテー	乳 鶏肉 豚肉		キャベツ もやし にんじん とうもろこし	バター	コンソメスープ 塩 こしょう	21.8	
	ミネストローネスープ	豚肉 大豆 鶏肉	ベーコン だいす	たまねぎ にんじん トマト にんにく バセリ		コンソメスープ 塩 こしょう		
19 火	ごはん				米			593 24.4
	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		
	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				
20 水	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		黒石小学校のリクエスト献立です。 30.3
	うどん	小麦 乳	牛乳		うどん			
	牛乳	リクエスト 献立					595	
	にくうどんつゆ	魚	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	
	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	
21 木	おひたし	魚	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	579 24.7
	アーモンドこざかな	魚	アーモンド	いわし		アーモンド さとう		
	ごはん				米			
	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		
22 金	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		651 22.8
	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		
	ごはん				米			
	牛乳	リクエスト 献立	乳	さば	しょうが	でんぶん 油	しょうゆ さけ みりん	
	さばのたたあげ	魚	さば 大豆 小麦				あおじそドレッシング	
25 月	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				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。 20.8
	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		
	せわりパン	小麦 乳			パン			
	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		
26 火	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				668 23.6
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆(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		
	やさしいスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ワインナー	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		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
27 水	たちうおフライ	魚	小麦	たちうお		こむぎこ パンこ 油	塩 こしょう	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。 22.8
	きゅうりのひたひた	魚	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 いちもとうがらし	
	にくじやが	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん さいやいんげん	じやがいも さとう 油	しょうゆ さけ		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
28 木	ひじきとうふよせ おろしたれかけ	魚	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 脂	しょうゆ みりん 塩	ひじきは漢字で「鹿尾葉」と書きます。鹿のしつばのよな形をしています。 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		
	マーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
29 金	チキンのハーブやき	鶏肉 小麦 大豆	とりにく	バセリ 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		カラフルサラダは、子どもに人気な料理のひとつです。 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 バセリ	カレーフレーク カレーこ チキンブイヨン こしょう スープストック 塩			
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
29 金	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	じやがいも さとう でんぶん 油	トマトケチャップ しょうゆ みりん 塩		9月29日は「十五夜」です。お月見にちなんだ献立です。 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	魚	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、お月見だんごやスヌーキー、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！							



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、お月見だんごやスヌーキー、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！

