

令和6年6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		
3月	せわりパン	小麦 乳			パン マーガリン さとう			
	牛乳	乳	牛乳				トマトケチャップ 塩 ちゅうのうソース こしょう スープストック	652
	トマトポークチャップ	豚肉 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ エリンギ ピーマン トマト にんにく	油 さとう でんぶん			トマトポーク チャップをパンにはさんで 食べてください。
	キャベツサラダ	大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ す 塩		25.5
4月	ラビオリースープ	小麦 鶏肉 大豆 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンさい とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう	塩 こしょう コンソメスープ チキンブイヨン		
	ごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳	小麦 大豆	いわし	うめ	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		588
	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				
	のっべいじる	鶏肉 大豆 さば 小麦	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ こんにゃく ほししいたけ	さといも でんぶん	かつおのもと しょうゆ さばうすけずり さけ 塩		27.0
5月	かたぬきチーズ	乳	チーズ					
	ごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳				でんぶん	しょうゆ 塩		585
	とりにくのてりやき	鶏肉 小麦 大豆	とりにく					
6月	いそかえ	大豆 小麦	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ		
	つみれじる	魚	大豆 さば	つみれ あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく はねぎ しょうが	かつおのもと さばうすけずり		27.0
	ロールパン	小麦 乳			パン			
7月	牛乳	乳	牛乳					
	さけフライ	魚	さけ 小麦	さけ		パンこむぎこ でんぶん 油 塩 こしょう		611
	やさいソテー	乳 鶏肉 豚肉		キャベツ にんじん もやし とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	ボトフ	豚肉 鶏肉	ワインナー	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	じゃがいも	チキンブイヨン ワイン コンソメスープ 塩 こしょう		26.0
8月	ごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳	魚	かに 豚肉 小麦	たら かに	たまねぎ	ラード でんぶん さとう こむぎこ	塩 こしょう	587
	コーンときゅうりのすのもの	大豆 小麦	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 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	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ さやいんげん ほししいたけ にんにく	さとう 油 でんぶん	しょうゆ こしょう オイスターソース ちゅうかスープ		22.1
9月	ごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳	魚	さば			塩		
	さばのしおやき		さば					
	だいすのいそに	魚	大豆 小麦	だいす ひじき ちくわ	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ	27.6
10月	とんじる		豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ		にぼし さばうすけずり	
	ごはん	乳	牛乳					
	牛乳	魚	さば					
	さばのしおやき							
11月	だいすのいそに	魚	大豆 小麦	だいす ひじき ちくわ	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ	さばは焼津のじまんの食 べもの一つです。
	とんじる		豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ		にぼし さばうすけずり	
	ごはん	乳	牛乳					
	牛乳	魚	さば					
12月	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう			
	牛乳	乳	牛乳					
	ホキのレモンじょうゆあえ	魚	大豆 小麦	ホキ	レモン	でんぶん 油 さとう	しょうゆ	596
	やさいサラダ (コールスロードレッシング)				キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	コールスロードレッシング		トマトは、焼津のじまんの 食べもの一つです。や いちゃんも手にトマトを 持っています。
13月	ミネストローネ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ベーコン だいす	たまねぎ にんじん トマト バセリ	マカロニ	塩 コンソメスープ	こしょう	27.9
	ごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳	魚	卵 大豆 小麦	たまご しらす あおさ		さとう 油 でんぶん	す みりん 塩	
	しらすいり あつやきたまご		大豆 小麦	かつおぶし		さとう	しょうゆ	
14月	おひたし	魚		ほうれんそう もやし にんじん				23.5
	にくじやが		豚肉 大豆 小麦	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	じやがいも さとう 油	しょうゆ さけ	
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
15月	とりにくとレバーの チリソースあえ		鶏肉 大豆 りんご	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ にんにく しょうが	でんぶん 油 さとう ごま油	トマトケチャップ チリソース	レバーは鉄 分を多く含む 食品の一つです。
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま) 鶏肉 大豆 小麦	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング			
	チングンさいのスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 ゴマ	ワインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし チングンさい			塩 しょうゆ チキンブイヨン こしょう ちゅうかスープ	26.6
	ごはん	乳	牛乳		米			
16月	牛乳	魚	豚肉 ごま 大豆 小麦	ぶたにく				
	チングジャオロースー			ほししいたけ たけのこ ピーマン しょうが	ごま油 さとう でんぶん	しょうゆ みりん オイスターソース		577
	かぼちゃサラダ (マヨネーズ)	大豆(卵)	りんご		かぼちゃ きゅうり えだまめ	マヨネーズ	塩 こしょう	
	ちゅうかスープ	魚	鶏肉 豚肉 ごま 大豆 小麦	とりにく なると わかめ	にんじん たまねぎ とうもろこし ねぶかねぎ		チキンブイヨン さけ 塩 ちゅうかスープ オイスターソース こしょう	23.9

○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 カシューなツツ 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。

★『魚』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

令和6年6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		
17 月	はんかんわかめごはん		わかめ		米 さとう	塩	580	ちくわは、焼津のじまんの食べもの一つです。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのなんぶあげ	魚	小麦 ごま	ちくわ	こむぎこ でんぶん ごま油			
	きゅうりのひたひた	魚	ごま 大豆 小麦	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	24.3	
18 火	ちゃんこじる		豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく とうふ	ごぼう もやし こんにゃく しめじ ねぶかねぎ			24.3
	キャロットパン		小麦 乳	にんじん	パン		589	24.3
	牛乳	乳	牛乳					
	えびグラタン	魚	乳 小麦 えび 大豆	牛乳 チーズ えび	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 こむぎこ 油 バター マーガリン	塩	
20 木	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		小麦 大豆 ドレ(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	みりん しょうゆ	23.3
	キャベツとにくだんごのスープ		鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま	にくだんご	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ	でんぶん	チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープ	
	ごはん					米		
	牛乳	乳	牛乳					
21 金	くろはんべんのゆかりあげ	魚	さば 大豆 小麦	くろはんべん	あかしそ	こむぎこ でんぶん さとう 油	しお	20.3
	かふうあえ		ごま 大豆 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す しお	
	すまじる	魚	小麦 さば 大豆	なると とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきだけ なし		かつおのもと みりん 塩 しょうゆ	
	なしそりー					さとう		
24 月	ちゅうかめん		小麦			めん		22.6
	牛乳	乳	牛乳					
	みそラーメンスープ	魚	豚肉 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく なると	にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし メンマ しょうが にんにく		みそラーメンのもと	
	ぎょうざ		豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しうが	さとう こむぎこ 油	しょうゆ 塩	
25 火	こまつなしめじのレモンす		大豆 小麦		こまつなしめじ レモン		しょうゆ さけ みりん	22.6
	ごはん					米		
	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんごのあますあんかけ		鶏肉 小麦 乳 大豆 卵 ごま	とりにく たまご	たまねぎ	パンこ さとう 油 でんぶん	しょうゆ 塩 す	
26 水	ナムル		ごま 大豆 小麦		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ	22.6
	はるさめスープ		豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな	はるさめ でんぶん	塩 しょうゆ チキンブイヨン こしょう コンソメスープ	
	はんかんごはん					米		
	牛乳	乳	牛乳					
27 木	チキンカレー		鶏肉 乳 小麦 大豆 豚肉 りんご	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 カレーフレーク チャツネ スープストック	22.6
	だいすとにぼしのあけに	魚	大豆 ごま 小麦	大豆 にぼし		でんぶん ごま 油 さとう	しょうゆ みりん	
	はりはりづけ		ごま 大豆 小麦		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	
	パンブキンパン	リクエスト献立	小麦 乳	かぼちゃ	パン			
28 金	牛乳	乳	牛乳					22.6
	とりにくのハーブやき		鶏肉 小麦 大豆	とりにく	トマト パセリ にんにく	でんぶん さとう オリーブ油	しょうゆ マスタード こしょう 塩 ハーブ チリパウダー	
	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	
	コーンポタージュ		乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	バター 生クリーム	ベシャメルソース 塩 こしょう スープストック	
27 木	ごはん					米		29.6
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじやき	魚		あじ		こうじ	塩 みりん	
	きんぴらごぼう	魚	豚肉 大豆 ごま 小麦	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ	
28 金	けんちんじる		鶏肉 大豆 ごま さば 小麦	とりにく あぶらあげ とうふ	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	23.7
	ごはん	リクエスト献立	乳			米		
	ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆 小麦 牛肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ	でんぶん さとう 油 マッシュポテト	トマトケチャップ 塩 ワイン デミグラスソース ちゅうのうソース	
	デミグラスソース							
28 金	ひじきサラダ (ごまドレッシング)		ドレ(ごま 大豆)	ひじき	とうもろこし にんじん きゅうり	ごまドレッシング		23.7
	なすとあぶらあげのみそしる		大豆 さば	あぶらあげ みそ	なす たまねぎ にんじん はねぎ		にぼし さばうすけずり	



6月4日から10日は
「歯と口の健康週間」です。

大切な大人の歯は、一度失ってしまうと元に戻りません。
かけがえのない歯を守るためにも、歯の健康に気をつけましょう。

よくかんで食べる

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



おやつは時間を決めて食べる

口の中に食べ物がいつまでもあると、口の中が酸性に傾き、むし歯になる大きな原因になります。



食べたら歯みがき

歯や歯の間にについた食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、「だらだら食べ」も防ぎます。

