

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					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	(Kcal) たん白質(g)	
3月	せわりパン	小麦 乳			パン マーガリン さとう		652	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 ビーマン トマト にんにく	油 さとう でんぶん	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	25.5	
	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		
	ラビオリスープ	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		
4火	ごはん				米		588	梅と一緒に 煮た「いわし の梅煮」で す。さわやか な梅の風味 を楽しんでく ださい。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのうめに	小麦 大豆	いわし	うめ	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩	27.0	
	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				
	のっぺいじる	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 こんにやく 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		
	かたぬきチーズ	乳	チーズ					
5水	ごはん				米		585	
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのてりやき	鶏肉 小麦 大豆	とりにく		でんぶん	しょうゆ 塩	27.0	
	いそかあえ	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	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 こんにやく はねぎ しょうが		かつおのもと さばうすけずり		
6木	ロールパン	小麦 乳			パン		611	
	牛乳	乳	牛乳					
	さけフライ	さけ 小麦	さけ		パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩 こしょう	26.0	
	やさしいソテー	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		
	ポトフ	豚肉 鶏肉	ウインナー	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		
7金	ごはん				米		587	
	牛乳	乳	牛乳					
	かにしゅうまい	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	22.1	
	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		
10月	ごはん				米		630	さばは焼津 のじまんの食 べものの一 つです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのしおやき	さば	さば			塩	27.6	
	だいちのいそに	大豆 小麦	だいち ひじき ちくわ	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ		
	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		
11火	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		596	トマトは、焼 津のじまんの 食べものの 一つです。や いちゃんも手 にトマトを 持ってます。
	牛乳	乳	牛乳					
	ホキの レモンじょうゆあえ	大豆 小麦	ホキ	レモン	でんぶん 油 さとう	しょうゆ	27.9	
	やさしいサラダ (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			
	ミネストローネ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	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 コンソメスープ こしょう		
12水	ごはん				米		618	しらす入り厚 焼きたまごに は、静岡県で とれたしらす が使われて います。
	牛乳	乳	牛乳					
	しらすいり あつやきたまご	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	23.5	
	おひたし	大豆 小麦	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		
	にくじゃが	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	じゃがいも さとう 油	しょうゆ さけ		
13木	ロールパン	小麦 乳			パン		600	レバーは鉄 分を多く含む 食品の一つ です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーの チリソースあえ	鶏肉 ごま 小麦 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	26.6	
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 豚肉 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			
	チンゲンさいのスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 ごま	ウインナー	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 こしょう ちゅうかスープ		
14金	ごはん				米		577	チンジャオ ロースーは、 細切りにした 肉やピーマ ン、たけのこ を炒めた中 国の料理で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	チンジャオロースー	豚肉 ごま 大豆 小麦	ぶたにく	ほししいたけ たけのこ ビーマン 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	23.9	
	かぼちゃサラダ (マヨネーズ)	大豆 マヨ(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 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		
	ちゅうかスープ	鶏肉 豚肉 ごま 大豆 小麦	とりにく なんと わかめ	にんじん たまねぎ とうもろこし ねぶかねぎ				

○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 の食べもの の一つです。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ちくわのなんぶあげ 	小麦 ごま	ちくわ		こむぎこ でんぶん ごま油		24.3		
	きゅうりのひたひた 	ごま 大豆 小麦	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			
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 こんにやく しめじ ねぶかねぎ		さけ 塩 しょうゆ みりん かつおのもと				
18火	キャロットパン	小麦 乳		にんじん	パン		589		
	牛乳	乳	牛乳						
	えびグラタン 	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	23.3		
	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			
20木	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	605	やいちゃん ランチです。 	
	ごはん				米				
	牛乳	乳	牛乳				20.3		
	くろはんぺんの ゆかりあげ 	さば 大豆 小麦	くろはんぺん	あかしそ	こむぎこ でんぶん さとう 油	しお			
21金	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	604		
	すましじる 	小麦 さば 大豆	なると とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ なし	さとう	かつおのもと みりん 塩 しょうゆ			
	なしゼリー						26.9		
	ちゅうかめん	小麦			めん				
24月	牛乳	乳	牛乳	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	584		
	みそラーメンスープ 	豚肉 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく なると						
	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 しょうが	さとう こむぎこ 油	しょうゆ 塩	22.6		
	こまつなとしめじの 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			
25火	ごはん				米		672	歯と口の 健康週間に ちなんだ献立 です。よくか んで食べましょ う。	
	牛乳	乳	牛乳						
	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	26.3		
	だいずとにぼしの あげに 	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			
26水	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	592	焼津南小学 校のリクエスト 献立です。	
	パンプキンパン 	小麦 乳			米				
	牛乳	乳	牛乳	かぼちゃ	パン		25.0		
	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			
27木	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	594	あじは、春か ら夏にかけて おいしくなる 魚です。	
	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	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック			
	ごはん				米		29.6		
	牛乳	乳	牛乳						
28金	あじのこうじやき 		あじ		こうじ	塩 みりん	613	港中学校の リクエスト献 立です。	
	きんぴらごぼう 	豚肉 大豆 ごま 小麦	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ			
	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				米				
28金	牛乳	乳	牛乳				613	港中学校の リクエスト献 立です。	
	ハンバーグ デミグラスソース	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			
	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。



食べたらずみみがき

歯や歯の間に付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。

