












# 令和7年 1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		
9月	おちゃパン	小麦 乳		ちゃ	パン		578	
	牛乳	乳	牛乳					
	さわらのレモンじょうゆあえ 	小麦 大豆	さわら	レモン	でんぶん 油 さとう	しょうゆ		
	やさいサラダ			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		26.1	
にくだんごとやさいのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま	にくだんご	にんじん はくさい ねぶかねぎ こまつな ほししいたけ しょうが	はるさめ でんぶん ごま油	塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと			
10月	ごはん				米		567	お正月にちなんだ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじやき 		あじ		こうじ	塩		
	れんこんのきんぴら 	豚肉 大豆 小麦 ごま	ぶたにく さつまあげ	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま 油 ごま油	みりん しょうゆ	27.0	
しらたまどうに 	小麦 大豆 さば	かまぼこ	にんじん ほししいたけ だいこん はくさい こまつな	さといも しらたまだんご	しょうゆ かつおのもと さばうすけずり			
14日	ロールパン	小麦 乳			パン		599	スープ煮は、冬においしい大根とれんこんが入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	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 しょうゆ みりん		
	きのこスパゲッティー	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ	スパゲッティー 油	塩 コンソメスープ こしょう	25.7	
やさいのスープに	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	ウインナー	たまねぎ にんじん れんこん だいこん パセリ		スープストック しょうゆ 塩 チキンブイヨン こしょう			
15日	ごはん				米		569	ヤムニョムチキンは韓国の料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ヤムニョムチキン	鶏肉 大豆 小麦	とりにく とりレバー	にんにく	でんぶん 油 さとう	トマトケチャップ しょうゆ コチュジャン す かけ		
	やさいのナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩 オイスターソース こしょう	26.3	
わかめスープ 	大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦	なると とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ チンゲンさい					
16日	はんかんむぎごはん				米 むぎ		595	焼津のじまんの食べもののなまり節を使ったカレーです。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶしカレー 	豚肉 乳 りんご 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく なまりぶし チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 油	こしょう ちゅうかうソース チャツネ カレーフレーク スープストック		
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう 油	塩 す	23.6	
はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		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			
17日	マーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		593	ラビオリはパスタの一種です。中に肉や野菜が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	トマトポークチャップ	豚肉 りんご 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 スープストック ちゅうかうソース 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	27.3	
ラビオリスープ	豚肉 小麦 鶏肉 大豆	ベーコン 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			
20日	はんかんごはん				米		552	焼き肉丼の具をごはんのにせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	やきにくだんのぐ 	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なると	こんにゃく たまねぎ ねぶかねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし	さとう 油	しょうゆ みりん さけ		
	キムチあえ	りんご 大豆 小麦 ごま			ごま油 さとう	キムチのもと しょうゆ 塩	26.2	
ワンタンスープ	小麦 豚肉 大豆 ごま 鶏肉	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	こむぎこ 油 でんぶん さとう	塩 ちゅうかスープのもと しょうゆ チキンブイヨン			
21日	アーモンドこざかな 	アーモンド 小麦 大豆 ごま	いわし		アーモンド さとう ごま	しょうゆ	686	大井川西小学校のリクエスト献立です。
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのからあげ	鶏肉 小麦 大豆 乳 卵	とりにく 乳 たまご	しょうが にんにく	でんぶん こむぎこ こめこ 油	しょうゆ 塩	24.3	
ひじきサラダ(ごまドレッシング)	ドレ(ごま)	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				
22日	かきたまじる	卵 大豆 さば 小麦	わかめ たまご とうふ	にんじん ほししいたけ たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	623	クリーム煮には、冬が旬の白菜がたくさん使われています。
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚肉 りんご 大豆	フランクフルト		さとう	トマトケチャップ ちゅうかうソース ワイン		
22日	ほうれんそうサラダ(たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏肉)		ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし	たまねぎドレッシング		27.3	
	はくさいのクリームに	鶏肉 乳 小麦 大豆 豚肉	とりにく 牛乳	にんじん はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも 油	ベジマールソース 塩 こしょう スープストック		
23日	ごはん				米		631	たぬき汁は肉の代わりにこんにゃくを使った汁物です。
	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 あかしそ		塩		
	たぬきじる 	大豆 さば 小麦	さつまあげ あぶらあげ	こんにゃく だいこん えのきたけ ごぼう にんじん はねぎ しょうが	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	23.4	
おちゃプリン	大豆	とうにゅう	まっちゃん	みずあめ さとう				

〇焼津市では、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 アーモンド

〇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。



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		
24 金	ごはん				米		585	
	牛乳	乳	牛乳					
	れんこんのはさみあげ	鶏肉 大豆 小麦	とりこ	れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ でんぶん こむぎこ 油	塩		
	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		
	つみれじる	 さば 大豆	つみれ 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	23.9	
27 月	マーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		577	
	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		
	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			
	チンゲンさいのスープ	豚肉 小麦 大豆 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		ちゅうかスープのもと しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン	19.5	
28 火	ごはん				米		565	やいちゃんラン チの日です。 
	おかかふりかけ	 乳	かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぶん	塩		
	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 しょうが			22.7	
	やいづおでん	 小麦 大豆 さば	ちくわ なんと さつまあげ くろはんぺん こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおのもと 塩		
29 水	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		565	東益津中学 校のリクエスト 献立です。 
	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		みそラーメンスープのもと		
	みそラーメンスープ	 豚肉 小麦 ごま さば 大豆	ぶたにく なんと					
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりこ	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		
	きゅうりのひたひた	 小麦 大豆 ごま	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	しょうゆ す いちみつがらし	27.3	
30 木	ごはん				米		563	大根は寒くな ると甘みが 増してよりお いしくなりま 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			
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	ぶたにくとだいこんの いために	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 ごま	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん しょうが にんにく	さとう ごま油 油	しょうゆ スープストック さけ	24.5	
31 金	ごはん				米		583	
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのおかかに	 小麦 大豆	いわし かつおぶし		さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	ちくぜんに	 鶏肉 小麦 大豆	とりこ ちくわ	たけのこ にんじん こんにやく ごぼう ほししいたけ 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 あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぶかねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり	29.4	

## 災害時の『食』を備えましょう

阪神・淡路大震災から30年

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる

**非常食**

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

**日常食品**

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の

**持ち歩き用品**

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておく心安いです。

**1人1日3リットル**

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。



### 災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせず済みます。



### 家庭で備蓄リストの作成を！

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など