

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 木	おちゃパン	小麦 乳		ちゃ	パン			
	牛乳	乳	牛乳				578	
	さわらのレモンじょうゆあえ	魚 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	
10 金	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 ごまつな 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		
	ごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳	乳	牛乳				567	お正月にちなんだ献立です。
	あじのこうじやき	魚	あじ		こうじ	塩		
14 火	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		
	しらたまぞうに	魚 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 ごまつな	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	27.0	
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	牛乳				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。
15 水	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	ペーパン	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		
	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 バセリ		スープストック しょうゆ 塩 チキンブイヨン こしょう	25.7	
	ごはん	乳	牛乳		米			
16 木	牛乳	乳	牛乳				569	
	ヤムニヨムチキン	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 さけ		
	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		
	わかめスープ	魚 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		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	ヤムニヨムチキンは韓国の料理です。
17 金	はんかんむぎごはん	乳	牛乳		米 むぎ			
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶしカレー	魚 豚肉 乳 りんご 小麦 大豆 鶏肉 チーズ	ぶたにく なまりぶし	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 ちゅうのうソース チャツネ カレーフレーク スープストック	595	焼津のじまんの食べものなまり節を使ったカレーです。
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう 油	塩 す	23.6	
20 月	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		
	マーガリットパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳				593	
	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 ピーマン 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 ちゅうのうソース こしょう		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。
21 火	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		
	ラビオリスープ	豚肉 小麦 鶏肉 大豆	ペーパン 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	27.3	
	はんかんごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳	乳	牛乳					
22 水	やきにくどんのぐ	魚 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	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		きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし	ごま油 さとう	キムチのもと しょうゆ 塩		
	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	26.2	
	アーモンドごさかな	魚 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		
21 火	ごはん	リクエスト 献立	乳	牛乳				
	牛乳	乳	牛乳				686	
	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		
	ひじきサラダ(ごまとドレッシング)	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			大井川西小学校のリクエスト献立です。
22 水	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	24.3	
	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 ちゅうのうソース ワイン	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。
23 木	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			
	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 じめじ	じゃがいも 油	ベシャメルソース 塩 こしょつ スープストック	27.3	
	ごはん	乳	牛乳		米			
	さばのみそに	魚 さば 大豆	さば みそ		さとう でんぶん			
23 木	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしょ		塩		
	たぬきじる	魚 大豆 さば 小麦	さつあげ 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			
	○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。

『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

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		
24 金	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				585	
	れんこんのはさみあげ	鶏肉 大豆 小麦	とりにく	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	23.9	
27 月	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 こんにゃく はねぎ しょうが		かつおのもと さばうすけずり		
	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				577	
	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 どうもろこし 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		
28 火	カラフルサラダ			キャベツ きゅうり バブリカ	イタリアンドレッシング		19.5	
	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 どうもろこし 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		
	ごはん				米			
	おかかふりかけ	魚 乳	かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぶん	塩	565	 やいちやんランチの日です。
29 水	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 なると さつまあげ くろはんべん こんぶ	だいこん こんにゃく	じやがいも	しょうゆ みりん さけ かつおのもと 塩		
30 木	ちゅうかめん	小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん			
	牛乳	乳		にんじん たまねぎ キャベツ もやし どうもろこし メンマ しょうが にんにく			565	東益津中学校のリクエスト献立です。
	みそラーメンスープ	魚 豚肉 小麦 ごま さば 大豆	ぶたにく なると			みそラーメンスープのもと		
	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 しょうが	さとう こむぎこ 油	しょうゆ 塩	27.3	
31 金	きゅうりのひたひた	魚 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 いちみどうがらし		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				563	
	ちくわのいそべあげ	魚 小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん 油			
30 木	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	24.5	大根は寒くなると甘みが増してよりおいしくなります。
	ぶたにくとだいこんのいたために	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 こんにゃく 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		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				583	
31 金	いわしのおかかに	魚 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	魚 鶏肉 小麦 大豆	とりにく ちくわ	たけのこ にんじん こんにゃく ごぼう ほしいたけ さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ	29.4	
	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		

災害時の「食」を備えましょう

阪神・淡路大震災から30年



★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。



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週間分備えておくと安心です。



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、食品を無駄にせずに済みます。



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