

# 令和7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		
27 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米			
	ぶりのあまから あげに	魚	大豆 小麦	ぶり	しょうが	油 さとう こむぎこ でんぶん	しょうゆ みりん	573 かつお節は焼津のじまんの食べものです。
	おひたし	魚	小麦 大豆	かつおぶし	こまつな キャベツ もやし		みりん しょうゆ	25.4
	みだくさんじる		鶏肉 大豆 さば	とりにく 油あげ みそ	ごぼう はねぎ にんじん	じゃがいも こんにゃく	さばけずり にほし	
28 木	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		米			
	ガパオライスのぐ ビーフンソテー	鶏肉 大豆 豚肉	ごま 小麦 大豆	とりにく ベーコン	たまねぎ ビーマン バブリカ にんじん にんにく しょうが バジル	ごま油 さとう ビーフン 油	オイスタークリーミー こしょう ナンブラー ちゅうかスープ しょうゆ トウバンジャン	583 ガパオライスの具をごはんにのせていただきます。
	ほうれんそうと うずらたまごのスープ	卵 大豆 小麦 鶏肉	小麦 大豆	うずらたまご	エリンギ どうもろこし たまねぎ ほうれんそう		塩 こしょう しょうゆ コンソメ 塩 こしょう スープストック チキンブイヨン	28.2
	アーモンドこさかな	アーモンド 小麦 大豆 ごま	ごま	いわし			アーモンド さとう ごま しょうゆ	
29 金	マーラリパン 牛乳	小麦 乳				パン マーラリン さとう		
	にくだんご トマトソースかけ	鶏肉 小麦 乳 大豆 卵 ごま	牛乳	とりにく たまご	たまねぎ	パンこ さとう 油	ちゅうのうソース ケチャップ トマトピューレー ワイン 塩	593
	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	
	はるさめスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま	ベーコン		たまねぎ どうもろこし チンゲンさい しょうが	はるさめ	塩 しょうゆ こしょう ちゅうかスープ チキンブイヨン	21.1

○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。

★『豆』のマークは、どんぶりが付くメニューです。



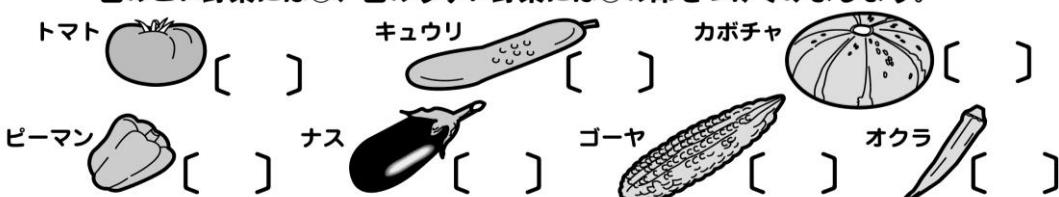
8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから野菜について「もっと知って、食べてほしい」との願いから“野菜の日”とされています。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ、私たちにとって重要な食べ物です。毎食、両手いっぱい分の生野菜（加熱したものは片手いっぱい分）を目標に食べるようにならう。



## 野菜クイズ



Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。  
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7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 もととなる食品(黄色)	調味料		
1 月	ごはん 牛乳	乳	牛乳	米			
	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	571		
	ちくぜんに	魚	鶏肉 大豆 小麦	とりにく さつまあげ	たけのこ にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん	25.5	
	とうふのみそしる	大豆 さば	とうふ、油あげ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	にぼし さばけずり		
2 火	ロールパン 牛乳	小麦 乳	牛乳	パン			
	かつおかつ	魚	小麦 大豆	かつお	たまねぎ しょうが	油 パンこ こむぎこ さとう	587
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(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	22.7
	にくだんごとやさいの スープ	鶏肉 豚肉 大豆 ごま 小麦	とりだんご	にんじん キャベツ 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 ちゅうがスープ	
3 水	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳	米			
	とりそぼろどんのぐ	鶏肉 卵 大豆 小麦	とりにく たまご	しょうが えだまめ	さとう 油	しょうゆ みりん 塩	
	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	28.7
	ちゃんこじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ 油あげ	ごぼう もやし しめじ ねぶかねぎ	こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん かつおのもと	
4 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳	米			
	かぼちゃコロッケ	小麦 大豆		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ 油 さとう でんぶん	塩	610
	ワインナーとやさいの ソテー	豚肉	ワインナー	こまつな とうもろこし もやし	油	塩 こしょう	20.9
	わかめスープ	鶏肉 大豆 豚肉 ごま 小麦	とりにく 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 塩 こしょう ちゅうがスープ しょうゆ	
5 金	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳	米			
	なまりぶしカレー	魚	豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 りんご	ぶたにく なまりぶし チーズ	にんじん たまねぎ トマト りんご にんにく しょうが	こしょう ちゅうのうソース カレールウ スープストック チャツメ	585
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご			しょうゆ みりん	25.8
	わふうおかかサラダ	魚		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	
8 月	ごはん 牛乳	乳	牛乳	米			
	いわしのごまみそに	魚	大豆 ごま	いわし みそ	しょうが	ごま さとう	570
	ひじきサラダ (わふうたまねぎドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏肉)	ひじき だいす	たけのこ きゅうり	さとう わふうたまねぎドレッシング	しょうゆ みりん	29.0
	けんちんじる	鶏肉 大豆 さば 小麦 ごま	とりにく とうふ 油あげ	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 塩 みりん	
9 火	ロールパン 牛乳	小麦 乳	牛乳	パン			
	なすとトマトのグラタン	大豆 りんご	おから	なす トマト たまねぎ りんご にんじん にんにく	じゃがいも こめこ みずあめ さとう	塩	577
	コールスローサラダ			キャベツ とうもろこし きゅうり	コールスロードレッシング		20.6
	やさいのカレースープに	豚肉 小麦 鶏肉 大豆 乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく バセリ	じゃがいも 油	カレールウ カレーこ 塩 こしょう スープストック チキンブイヨン	
10 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳	米			
	ハンバーグきのこソース	乳 小麦 鶏肉 豚肉 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく しょうが	バター さとう	ケチャップ デミグラスソース ちゅうのうソース ワイン 塩	576
	かいそうサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦)		わかめ こんぶ ふのり くきわかめ ときかのり	キャベツ きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング	23.9
	じゃがいものみそしる	大豆 さば	油あげ みそ	もやし にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも	かつおのもと にぼし	
11 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳	米			
	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 油 塩	614
	コーンときゅうりの すのもの	小麦 大豆	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	22.9
	さといものそぼろに	鶏肉 大豆 小麦	とりにく なまあげ	にんじん だいこん	さといも こんにゃく 油 さとう でんぶん	しょうゆ みりん	
12 金	ロールパン 牛乳	小麦 乳	牛乳	パン			
	ブレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう だいす油	塩 す	580
	スパゲッティソテー	豚肉 小麦 鶏肉	ワインナー	たまねぎ ピーマン	スパゲッティ 油	塩 こしょう ケチャップ ちゅうのうソース コンソメ	22.2
	コーンボタージュ	乳 小麦 大豆 鶏肉	牛乳 なまクリーム	とうもろこし にんじん たまねぎ バセリ	バター	ペシャメルソース スープストック 塩 こしょう	

○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)		
16 火	ごはん 牛乳	リクエスト 献立	乳	牛乳		米	和田小学校 のリクエスト 献立です。
	さばのみそに	魚	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	
	かきたまじる	魚	卵 大豆 さば 小麦 鶏肉	たまご わかめ とうふ とりにく かまぼこ	にんじん ほしいたけ たまねぎ	でんぶん かつおのもと しょうゆ 塩	
17 水	ごはん 牛乳	リクエスト 献立	乳	牛乳		米	黒石小学校 のリクエスト 献立です。
	とうふよせ おろしたれかけ		小麦 大豆 乳 豚肉	たら ひじき とう乳	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	パンこ さとう でんぶん 豚脂油	
	あさづけ		小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	塩	
	さつまじる		鶏肉 大豆 さば	とりにく みそ	にんじん しめじ たまねぎ	さつまいも こんにゃく	
18 木	こくとうパン 牛乳		小麦 乳 乳	牛乳		パン こくとう	ミネストローネスープは、イタリアの野菜スープで、「具たくさん」の意味です。
	メンチカツ		豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	油 さとう でんぶん パンこ こむぎこ	
	カラフルサラダ				キャベツ きゅうり バブリカ	塩 こしょう ナツメグ	
	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 パセリ	マカロニ	
19 金	ごはん 牛乳		乳	牛乳		米	しじやもには骨を強くるカルシウムが多く含まれています。
	しじやもフライ	魚	小麦	しじやも		パンこ こむぎこ でんぶん 油	
	くきわかめサラダ			くきわかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		
	にくじやが		豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	じやがいも こんにゃく さとう 油	
22 月	ごはん 牛乳		乳	牛乳		米	
	とうふステーキ みそだれかけ		鶏肉 大豆 小麦	とう乳 とりにく みそ	しょうが	油 さとう でんぶん	
	アーモンドあえ		アーモンド 小麦 大豆		こまつな キャベツ にんじん	アーモンド さとう	
	すまじる	魚	大豆 小麦 さば	わかめ とうふ つみれ	えのきたけ		
24 水	はんかんごはん 牛乳		乳	牛乳		米	チングン菜は、中国生まれの野菜です。 
	つくね		鶏肉 大豆 小麦 ごま	とりにく	たまねぎ ごぼう	パンこ さとう ごま油	
	かふうあえ		小麦 大豆 ごま		こまつな にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	
	ワンタンスープ		小麦 豚肉 大豆 鶏肉 ごま	ベーコン みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンさい しょうが	こむぎこ 油 でんぶん さとう	
25 木	ごはん 牛乳		乳	牛乳		米	秋は「実りの秋」と言われるように、おいしい食べ物がたくさんあります。 
	やさいいりしゅうまい		鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが	パンこ こむぎこ さとう	
	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	
	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 ほしいたけ にんにく	さとう 油 でんぶん	
26 金	ごはん 牛乳		乳	牛乳		米	
	はるまき		小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	こむぎこ みずあめ 油 でんぶん はるさめ さとう	
	もやしの ちゅうかいため	魚	豚肉 大豆 ごま 小麦	ベーコン さつまあげ	もやし にら	ごま ごま油	
	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		
29 月	はんかんごはん 牛乳		乳	牛乳		米	キムタクごはんの「キム」はキムチ、「たく」はたくさんあります。 
	キムタクごはんのぐ		豚肉 大豆 りんご 小麦 さば ごま	ぶたにく	たくあん はくさいキムチ ねぶかねぎ	ごま油	
	コーンフライ		小麦 大豆		とうもろこし	こむぎこ さとう パンこ 油 みずあめ でんぶん	
	みそしる		大豆 さば	油あげ みそ	こまつな たまねぎ はねぎ	じやがいも	
30 火	せわりパン いちごジャム 牛乳	リクエスト 献立	小麦 乳			パン いちごジャム	小川中学校 のリクエスト 献立です。 
	チキンのハーブやき		鶏肉 大豆	とりにく	バセリ にんにく トマト	でんぶん さとう オリーブ油	
	ポテトサラダ(マヨネーズ)		マヨ(卵 大豆 りんご)		きゅうり にんじん	塩 しょうゆ チリパウダー マスタード こしょう ハーブ	
	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 キャベツ 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 チキンブイヨン	