

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		
26 水	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		602	豚丼の具を ごはんのに せて食べま しょう。 
	ぶたどんのぐ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ ねぶかねぎ しょうが	こんにやく さとう 油	しょうゆ 酒		
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ			
	ワンタンスープ	小麦 大豆 豚肉 卵 ごま 鶏肉	ぶたにく みそ たまご	たまねぎ チンゲンさい にんじん たけのこ しょうが	こむぎこ でんぶん ごま油 油	塩 しょうゆ チキンブイオン ちゅうかスープ		
	アーモンドごさかな 	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		
27 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		574	イカを使った メンチカツで す。 
	イカメンチカツ	いか 小麦 大豆	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	パンこ さとう こむぎこ 油 でんぶん	しょうゆ 塩		
	ごまあえ	ごま 大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ		
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぶかねぎ	こんにやく	にぼし さばけずり		
28 金	こくとうパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		パン こくとう		601	野菜が食べ やすいカレー 味のスープ 煮です。
	たまごロール	卵 大豆 小麦 りんご	たまご		さとう 油	しょうゆ 塩 りんごす		
	やさいとウインナーの ソテー	豚肉	ウインナー	キャベツ もやし にんじん	油	塩 こしょう カレールウ カレーこ 塩 こしょう スープストック チキンブイオン		
	カレースープに	豚肉 小麦 乳 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも 油			
31 月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		572	豆腐ステー キにみそ味 のたれがか かっています 
	とうふステーキの みそだれかけ	大豆 小麦	みそ とうにゅう	しょうが	さとう でんぶん 油	しょうゆ 酒 塩		
	アーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆		キャベツ もやし にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ		
	とりだんごじる	鶏肉 豚肉 ごま 大豆 小麦 さば	とりだんご とうふ	だいこん にんじん ほうれんそう ほししいたけ	ごま油	さばけずり かつおのもと 塩 しょうゆ 酒 みりん		

○焼津市では、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。(令和8年度より改訂)

えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ
キウイフルーツ 牛肉 ごま さけ さば 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

○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、どんぶりが付くメニューです。

★『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★なると はやいちんのイラスト入りのなるとです。(アレルゲンの小麦を含んでいます)

野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。

これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

8月31日は
「野菜の日」



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜
15品目

New
ブロッコリー
(2026年4月～)



なす

にんじん

ねぎ

はくさい

ピーマン

レタス

たまねぎ

じゃがいも

ほうれんそう



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う



成長をサポート



肌がきれいになる



肥満を防ぐ



令和8年 9月 学校給食献立表 南棟2小

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 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	エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考
1火	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				572	黒石小学校の リクエスト 献立です。
	くろはんぺんの ゆかりあげ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん	あかじそ	こむぎこ でんぶん 油	塩		
	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 いちみつがらし	22.2	
2水	ほうれんそうと うずらたまごのスープ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく うずらたまご	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし エリンギ		チキンブイヨン 塩 こしょう スープストック		
	ロールパン	小麦 乳			パン		574	パンの日は、 よけていねい に手を洗いま しょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	メンチカツ	鶏肉 小麦 乳 卵 大豆 豚肉 りんご	とりにく たまご	たまねぎ	パンこ でんぶん 豚脂 さとう こむぎこ 油	ちゅうのうソース しょうゆ 塩	22.3	
3木	きのこスパゲッティ	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン	たまねぎ しめじ えのきたけ にんじん にんにく	スパゲッティ 油	塩 こしょう コンソメ		
	やさいスープ	豚肉 鶏肉	ウインナー	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし		塩 しょうゆ コンソメ チキンブイヨン		
	はんかんごはん				こめ		605	マーボー春 雨はご飯が すすむおか ずです。
	牛乳	乳	牛乳					
4金	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	さとう こむぎこ でんぶん 油	しょうゆ 塩	21.4	
	もやしのちゅうかあえ	ごま 小麦 大豆		もやし きゅうり にんじん	さとう ごま油	しょうゆ す 塩		
7月	マーボーはるさめ	豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが たけのこ はねぎ ほししいたけ	はるさめ ごま油 油 さとう でんぶん	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ 塩 トウバンジャン		
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン		624	鶏肉とレバー を揚げたもの をケチャップ とコチュジャン などで味付 けしました。
	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんご トマトソースかけ	鶏肉 小麦 乳 大豆 卵 ごま	とりにく たまご	たまねぎ	さとう パンこ 油	ちゅうのうソース ワイン トマトピューレ ケチャップ しょうゆ 塩	23.6	
8火	やさいサラダ			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	わふうドレッシング			
	ポトフ	豚肉 鶏肉	ウインナー	だいこん たまねぎ にんじん	じゃがいも	チキンブイヨン コンソメ ワイン 塩 こしょう		
	ごはん				こめ		585	鶏肉とレバー を揚げたもの をケチャップ とコチュジャン などで味付 けしました。
	牛乳	乳	牛乳					
9水	ヤンニョムチキン	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	ケチャップ コチュジャン しょうゆ す 酒	25.3	
	かふうあえ	ごま 小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す		
10木	ちゅうかスープ	大豆 鶏肉 小麦 豚肉 ごま	とうふ なんと わかめ	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぶかねぎ		チキンブイヨン 酒 塩 こしょう ちゅうかスープ オイスターソース		
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		572	竹輪は焼津 のじまんの食 べものです。
	牛乳	乳	牛乳					
	しろみざかなの こうそうやき	小麦 大豆	たら	バジル		しょうゆ みりん	24.2	
11金	コーンサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	コーンクリームドレッシング			
	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 チンゲンさい にんじん	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		
12月	ごはん				こめ		570	9月21日は 敬老の日で す。長寿に ちなんだ献立 にしました。
	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		25.4	
	ひじきのにもの	大豆 小麦	だいず ひじき さつまあげ	にんじん	こんにやく さとう 油	しょうゆ みりん		
13月	のっぺいじる	鶏肉 大豆 小麦 さば	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	さいとも でんぶん	かつおのもと さばけずり しょうゆ 酒 塩		
	ごはん				こめ		590	やいちゃん ランチです。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのうめに	小麦 大豆	いわし かつおぶし	うめ	さとう みずあめ でんぶん	しょうゆ	25.5	
14月	きんぴらごぼう	豚肉 ごま 小麦 大豆	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん えだまめ	こんにやく さとう 油 ごま ごま油	みりん しょうゆ		
	じゃがいものみそしる	大豆 さば	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	かつおのもと にぼし		
15月	はんかんごはん				こめ		592	小川中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶしカレー	豚肉 乳 鶏肉 りんご 小麦 大豆	ぶたにく なまりぶし チーズ	たまねぎ にんじん トマト 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 カレールウ スープストック チャツネ	23.0	
	オムレツ	卵 大豆	たまご		さとう だいず油	塩 す		
16月	わふうおかかサラダ		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			
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		608	小川中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのてりやき	鶏肉 小麦 大豆	とりにく		さとう	しょうゆ	25.5	
17月	カラフルサラダ			キャベツ きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング			
	ミネストローネ	豚肉 大豆 鶏肉	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ		塩 コンソメ こしょう		

○焼津市では、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。(令和8年度より改訂)

えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ
キウイフルーツ 牛肉 ごま さけ さば 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

○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、どんぶりが付くメニューです。

★『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『』のマークは、はやいちゃんのイラスト入りのなるとです。(アレルギーの小麦を含んでいます)

日	献立名	アレルギー	使われてい る食品と おもな働 き	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	エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考
15 火	ごはん					こめ			
	おかかふりかけ 			かつおぶし のり	ちゃ	さとう でんぶん	塩	637	和田小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳		牛乳		パンこ こむぎこ じゃがいも	塩		
	かぼちゃコロッケ	小麦 大豆			たまねぎ かぼちゃ	さとう 油 でんぶん	塩		
16 水	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		21.9	
	みそしる	鶏肉 大豆 さば		とりにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ ねぶかねぎ		にぼし さばけずり		
	はんかんごはん					こめ			
17 木	牛乳	乳		牛乳					
	アドボ	鶏肉 卵 小麦 大豆		とりにく うずらたまご	たまねぎ にんにく	さとう でんぶん 油	しょうゆ 酒 す 塩 こしょう	577	アドボは鶏肉 とうすら卵を 使ったフィリ ピンの料理 です。 
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	コーンクリームドレッシング		24.4	
	マカロニスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉		ベーコン だいず	たまねぎ ほうれんそう にんじん	マカロニ	塩 こしょう スープストック チキンブイヨン		
18 金	ソフトめん	小麦				めん	ケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ ベジマールソース ちゅうのうソース こしょう スープストック ワイン	653	旬のさつまい もを使った献 立です。
	牛乳	乳		牛乳					
	ミートソース	豚肉 小麦 大豆 乳 鶏肉		ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく	油			
	さつまいもとだいずの あげに	ごま 小麦 大豆		だいず		さつまいも でんぶん 油 さとう ごま	しょうゆ みりん	22.5	
24 木	きわかめサラダ			きわかめ	キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング		
	ごはん					こめ			
	牛乳	乳		牛乳					
	さばのしおこうじやき 	さば		さば			塩こうじ	598	
25 金	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 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	しょうゆ みりん	27.0	ごぼうサラダ のごぼうは、 砂糖・しょう ゆ・みりん で下煮をして います。
	けんちんじる	鶏肉 大豆 さば 小麦 ごま		とりにく とうふ	だいこん 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		
	マーガリンパン	小麦 乳				パン マーガリン			
	牛乳	乳		牛乳					
28 月	かぼちゃグラタン	大豆		おから とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	ショートニング じゃがいも こめこ さとう みずあめ	塩	678	
	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	19.1	
	にくだんごスープ	鶏肉 豚肉 大豆		とりだんご	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう		塩 こしょう コンソメ チキンブイヨン		
	ごはん					こめ			
29 火	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	616	十五夜にち なんだ献立 です。
	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり あかじそ		塩		
	さといものそぼろに	豚肉 大豆 小麦		ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん	さといも こんにやく 油 さとう でんぶん	しょうゆ みりん	22.5	
30 水	おつきみデザート			かんてん	みかん レモン	さとう みずあめ			
	ロールパン	小麦 乳				パン			じゃがいも団 子はよくかん で食べましょ う。
	牛乳	乳		牛乳					
	フィッシュナゲット 	大豆 小麦 豚肉		あじ イトヨリダイ ハタ キントキダイ スケトウダラ	たまねぎ	こむぎこ 油 でんぶん さとう	塩 しょうゆ	626	
29 火	コールスローサラダ				キャベツ にんじん	コールスロードレッシング		25.1	
	じゃがいもだんごの クリームに	鶏肉 乳 大豆 豚肉 小麦		とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ	じゃがいもだんご 油 なまクリーム	ベジマールソース 塩 こしょう コンソメ		
	ごはん					こめ			昆布あえは ゆでた野菜 に塩昆布を あえたもの です。
	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 にんにく しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩	571	
	こんぶあえ	小麦 大豆		塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	24.7	
30 水	こまつなのみそしる	大豆 さば		とうふ あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ		にぼし さばけずり		キムチの香 りと辛みが食 欲を増しま す。
	ごはん					こめ			
	牛乳	乳		牛乳		油 こむぎこ ショートニング はるさめ でんぶん さとう こめこ	しょうゆ 塩	594	
	はるまき	豚肉 大豆 小麦		ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ				
30 水	ナムル	ごま 小麦 大豆			もやし こまつな にんじん	ごま ごま油	しょうゆ	19.2	
	キムチスープ	鶏肉 大豆 ごま さば 豚肉 小麦 りんご		とりにく とうふ みそ	はくさい にんじん なら しょうが ねぶかねぎ はくさいキムチ にんにく	ごま油	酒 チキンブイヨン しょうゆ 塩 ちゅうかスープ オイスターソース		



9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

水は必需品！
1人1日3Lが目安です。

ローリングストック

備える → 食べる

買い足す