

令和元年10月 学校給食献立表 北棟3

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) <small>たんぱく質</small>	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		
1 火	ごはん				米		600	あおさと青のりは同じ海藻類です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくとだいごんの いために	豚 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく なまあげ	だいごん 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 さけ スープストック		
	しらすいり あつやきたまご	卵 大豆	たまご しらす あおさ		さとう 油 でんぶん	す みりん 塩		
	かおりあえ	ごま		きゅうり キャベツ	ごま	あおじそゆかりこ	22.2	
2 水	うどん	小麦			めん		575	秋野菜のかき揚げは手作りです。
	牛乳	乳	牛乳					
	にくうどんつゆ	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ 白ねぎ ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ みりん にぼし かつおのもと 塩		
	あきやさいのかきあげ	乳 小麦	牛乳	ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ	さつまいも こむぎこ でんぶん 油	塩		
	やさいのアーモンドあえ	大豆 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう アーモンド	しょうゆ	24.9	
3 木	ごはん				米		603	赤魚(あかうお)は、深海魚である赤魚鯛(あこうだいの)の別名です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あかうおのゆず しょうゆやき	小麦 大豆	あかうお	ゆず	でんぶん	しょうゆ 塩		
	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	じゃがいものそぼろに	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ	油 さとう じゃがいも でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと	26.5	
4 金	ごはん				米		652	チリソースはトマトソースの中に唐辛子、塩、スパイス、砂糖などを入れたソースです。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりとレバーの チリソースあえ	鶏 大豆 ごま 小麦 りんご	とりにく とりレバー	白ねぎ 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		
	こまつなともやしの のりあえ	大豆 小麦 ごま	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す		
	はるさめスープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	はるさめ	しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩 こしょう チキンブイオン	25.5	
7 月	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン		630	ラビオリは、パスタ生地にも肉や野菜をはさんだもので、イタリア料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハムチーズフライ	豚 鶏 大豆 乳 小麦	ソーセージ チーズ		油 パンこ こむぎこ			
	やさいサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 りんご 豚)		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん		あおじそドレッシング		
	ラビオリスープ	小麦 鶏 大豆 豚	ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな	こむぎこ パンこ	塩 こしょう コンソメスープ チキンブイオン	23.1	
8 火	ごはん				米		575	
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじやき		あじ			塩 こうじ		
	だいちのいそに	大豆 小麦	だいち ひじき あぶらあげ	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 わふうだしのもと		
	みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	ごぼう はねぎ にんじん	さといも	さぼうすけずり にぼし	27.3	
9 水	ごはん				米		638	
	牛乳	乳	牛乳					
	にくじゃがフライ	牛 小麦 乳 大豆 卵	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん	油 じゃがいも パンこ さとう	しょうゆ		
	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 塩		
	つみれじる	大豆 さば 小麦	いわし たら	こんにやく だいごん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	でんぶん さとう	かつおのもと しょうゆ 塩	20.4	
10 木	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		623	目の愛護デーの献立です。
	ブルーベリージャム				ジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークビーンズ	大豆 小麦 鶏 豚	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	さとう 油	トマトケチャップ ちゅうのうソース スープストック ワイン		
	かぼちゃグラタン	乳 小麦 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ	マカロニ こむぎこ 油 バター さとう	塩	26.8	
	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)		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			
11 金	はんかんわかめごはん		わかめ		米 さとう	塩	649	ビーナッツは全身の血管を強く、しなやかにします。一日20粒程度食べるのが良いです。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのビーナッツ あげ	小麦 落花生	ちくわ		こむぎこ でんぶん 油 ビーナッツ			
	れんごんのきんぴら	豚 大豆 ごま 小麦	ぶたにく さつまあげ	れんごん にんじん こんにやく さやいんげん	さとう ごま 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	とりだんごじる	大豆 ごま さば 小麦 豚 鶏	とうふ ぶたにく とりにく	こまつな ごぼう にんじん しめじ たまねぎ	ごま油 パンこ でんぶん さとう	さぼうすけずり かつおのもと 塩 しょうゆ さけ みりん	24.9	
15 火	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー		664	大富中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ	牛 鶏 大豆 豚 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう じゃがいも 油	トマトケチャップ ちゅうのうソース デミグラスソース ワイン 塩		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
	ポトフ	豚 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん だいごん さやいんげん	じゃがいも	チキンブイオン 塩 こしょう コンソメスープ ワイン	25.5	

○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


○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

『』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。

令和元年10月 学校給食献立表 北棟3

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		
16 水	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	あげぎょうざの あまずあんかけ	大豆 小麦 豚 ごま	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	油 さとう でんぶん こむぎこ	しょうゆ す 塩	586	菱わかめは 食物繊維が わかめの1.7 倍あります。
	くわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (ごま 小麦 鶏 豚 大豆)	菱わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング	チキンブイヨン さけ 塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース	18.2	
ちゅうかスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なた	にんじん たまねぎ チンゲンさい とうもろこし 白ねぎ					
17 木	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	キムタクごはんのぐ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	たくあんづけ はくさいキムチ 白ねぎ	ごま油	しょうゆ	594	季節のさつまいも のデザート を味わって ください。
	ナムル	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ	21.0	
	にらたまスープ	大豆 卵 鶏 ごま 豚 小麦	とうふ たまご	にら たまねぎ にんじん	でんぶん さつまいも さとう 油 みずあめ	ちゅうかスープのもと 塩 こしょう しょうゆ みりん		
スイートポテト								
ちゅうかめん	小麦				めん			
18 金	牛乳	乳	牛乳					
	みそラーメンスープ	鶏 小麦 大豆 豚 さば ごま	ぶたにく なた	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しめじ 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 チキンブイヨン	643	根菜類が おいしい のでサラダ にしてみました。
	ポークしゅうまい	豚 小麦	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	塩	27.2	
	こんさいサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(ごま 小麦 大豆)		れんこん きりぼしだいこん きゅうり にんじん	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
ごはん				米				
21 月	牛乳	乳	牛乳					
	かつおのかくに	大豆 小麦	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ	593	
	やさいのごまあえ	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ	ごま さとう	しょうゆ	32.2	
	さつまいものみそしる	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ 油あげ みそ	たまねぎ はねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり		
ごはん				米				
23 水	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんごのトマトソース がけ	豚 鶏 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	トマトケチャップ ワイン ちゅうかうソース 塩	611	さつまいもの おいしい 季節です。 サラダ にしました。
	さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ (卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう	23.6	
	とりにくやさいの スープに	鶏 豚 大豆 小麦	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
ごはん				米				
24 木	牛乳	乳	牛乳					
	さばのおかか	さば 小麦 大豆	さば かつおぶし		さとう 油	みりん しょうゆ 塩	577	やいちゃん ランチの日 です。
	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが			26.2	
	かきたまじる	卵 大豆 さば 小麦	わかめ たまご とうふ なた	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		
ごはん				米				
25 金	牛乳	乳	牛乳					
	いかメンチ	いか 小麦 大豆	たら いか	たまねぎ	油 でんぶん さとう パンこ こむぎこ	カレーこ 塩 こしょう	663	
	やさいとウインナーの ソテー	豚 鶏	ウインナー	ほうれんそう キャベツ	油	塩 こしょう コンソメスープ	26.7	
	チンゲンさいのクリームに	鶏 乳 大豆 小麦	とりにく 牛乳	チンゲンさい にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし	なまクリーム 油	塩 こしょう スープストック ペシャメルソース		
ごはん				米				
28 月	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのごまみそ	大豆 ごま	いわし みそ		さとう ごま 米こ	みりん 塩	571	いわしには 血液の流れ をよくする 働きがあり、 血圧を 下げる 効果 があります。
	わふうおかかサラダ (わふうドレッシング)	ドレ (小麦 鶏 豚 大豆)	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		24.4	
	けんちんじる	鶏 大豆 ごま さば 小麦	とりにく とうふ	ごぼう にんじん 白ねぎ 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		
ごはん				米				
29 火	牛乳	乳	牛乳					
	きのこカレー	乳 豚 小麦 大豆 りんご 鶏	ぶたにく チーズ	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが	じゃがいも 油	カレーフレーク ちゅうかうソース こしょう チャツネ スープストック	647	みなさんが 好きな カレーに、 季節の きのこを 入れました。
	ブレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		でんぶん さとう 油	塩 す	21.8	
	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		
ごはん				米				
30 水	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのマーメイド やき	鶏 小麦 大豆	とりにく	レモン	さとう マーメイド でんぶん	しょうゆ みりん 塩	626	マーメイド に使う オレンジ にペクチン という 食物繊維 が含ま れていて 肉をや わらかく してく れます。
	スパゲティナポリタン	豚 鶏 小麦	ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲティ さとう 油	塩 こしょう ちゅうかうソース トマトケチャップ コンソメスープ	26.7	
	やさいスープ	豚 鶏 大豆 小麦	ベーコン	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 コンソメスープ チキンブイヨン		
ごはん				米				
31 木	牛乳	乳	牛乳					
	さけフライ	さけ 小麦 大豆	さけ		パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩	594	大井川小 学校の リクエスト 献立 です。
	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	25.7	
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう だいこん にんじん 白ねぎ		にぼし さばうすけずり		
ごはん				米				

リクエスト
献立