

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			
1 金	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		642	背割りパンに、ジャム&マーガリンを はさんで食 べましょう。	
	いちご&マーガリン 牛乳	乳	牛乳		ジャム マーガリン				
	わかどりのてりやき	鶏 大豆	とりにく		さとう みずあめ				
	スパゲティソテー	豚 鶏 小麦	ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	スパゲティ 油	塩 こしょう ちゅうのうソース トマトケチャップ コンソメスープ			31.3
	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			
7 木	ごはん				米		585	いもだんごは 北海道の郷 土料理のひ とつです。 今日は汁も のにいれまし た。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ハンバーグ おろしだれかけ	鶏 豚 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん しょうが にんにく	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩			
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩			21.6
	いもだんごじる	さば 大豆 小麦		ごぼう だいこん にんじん しろねぎ	じゃがいも でんぶん	かつおのもと しょうゆ さけ 塩			
8 金	ごはん				米		599	ごはんにた けのごは んの具を混 ぜて食べま しょう	
	牛乳	乳	牛乳						
	こもちししゃもフライ	小麦 大豆	こもちししゃも		パンこ でんぶん こむぎこ 油	塩 こしょう			
	たけのごはんのぐ	小麦 大豆	油あげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ かんぴょう	さとう みずあめ	しょうゆ みりん わふうだしのもと			24.7
	かきたまじる	卵 大豆 さば 小麦	たまご とうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぶん	しょうゆ 塩 かつおのもと			
11 月	さくらごはん	小麦 大豆			米	しょうゆ 塩	627	焼津西小学 校のリクエ スト献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	わかどりのからあげ	鶏 小麦 大豆	とりにく		こむぎこ でんぶん さとう 油	しょうゆ 塩			
	やさいのアーモンドあえ	大豆 小麦		こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ			22.7
	みそしる	大豆 さば	油あげ とうふ わかめ みそ	だいこん しめじ		にぼし さばうすけずり			
12 火	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン		626	ミネストロー ネはイタリア 生まれの、主 にトマト味の 野菜スープ 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	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう 油				
	カラフルサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 鶏 小麦 大豆)		キャベツ きゅうり パプリカ	たまねぎドレッシング				23.4
	ミネストローネスープ	小麦 豚 鶏 大豆	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	塩 コンソメスープ こしょう			
13 水	ごはん				米		607	ごはん に ピビンバと ナムルをの せて、よく混 ぜて食べま しょう。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ピビンバ	豚 ごま 大豆 小麦	ぶたにく	ほししいたけ ぜんまい にんにく	ごま油 さとう でんぶん	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン			
	やさいのナムル	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 チキンブイヨン しょうゆ さけ 塩 こしょう オイスターソー ス			25.6
	ちゅうかスープ	豚 卵 鶏 大豆 小麦 ごま	ベーコン うずらたまご なると	にんじん キャベツ チンゲンサイ		ちゅうかスープのもと			
14 木	ソフトめん	小麦			めん		643	ソフトめんを ミートソース にのせて食 べましょう。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ミートソース	豚 鶏 小麦 大豆 乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ トマト にんにく	油	トマトケチャップ こしょう ハヤシル ワイン スーフストック ベシヤメルソース ちゅうのうソース			
	ツナオムレツ	卵 大豆 りんご 小麦	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう 油 マヨネーズ でんぶん	塩 しょうゆ す			26.3
	キャベツサラダ	大豆 小麦		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す 塩			
15 金	ごはん				米		665	春から初夏 が旬の新 じゃがいもを 使ったそぼろ 煮です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	あじのカレーやき	小麦 大豆	あじ	しょうが		しょうゆ さけ カレーこ			
	そくせきつけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあんつけ しょうが					
	しんじやがいものそぼろに	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも 油 さとう でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと	26.4		
	おいわいデザート	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ 油				
18 月	おちやパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン	おちや	717	八十八夜に ちなんだ献 立です。パン にお茶を混 ぜました。	
	牛乳	乳	牛乳						
	チリコンカーン	豚 大豆 小麦 乳	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ	油	トマトケチャップ こしょう ワイン 塩 ちゅうのうソース リミックス			
	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 さとう	ベシヤメルソース 塩			28.6
	フルーツあえ	もも		みかん パイナップル もも					
	ひなあられ		かんてん		もち米 さとう でんぶん				
19 火	ごはん				米		630	わかめは春 から初夏が 旬の食べも のです。	
	牛乳	乳	牛乳						
	メンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう ナツメグ			
	はるさめのいためもの	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく	にんじん こまつな しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	はるさめ ごま油	さけ オイスターソース こしょう 塩 ちゅうかスープのもと			22.5
	わかめスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	なると とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ		チキンブイヨン しょうゆ 塩 こしょう ちゅうかスープのもと オイスターソース			

○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

○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。

『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。

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		
20 水	はんかngoはん				米		給食で人気メニューのひとつカレーです。よく煮こんで作り直した。	
	牛乳	乳	牛乳			683		
	ポークカレー	乳 小麦 大豆 りんご 豚 鶏	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリー りんご にんにく しょうが	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		
	たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	かつおだし しょうゆ す 塩		23.1
21 木	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)	くきわかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング		背割りパンに、フランクフルトをはさんで食べましょう。	
	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン			661
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚	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		
22 金	やさしいツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	こまつな キャベツ	バター	塩 こしょう コンソメスープ	26.6	
	チンゲンサイと にくだんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	パンこ でんぶん さとう	チキンブイオン こしょう しょうゆ 塩 ちゅうかスープのもと		
	ごはん	乳	牛乳				609	
	牛乳	乳	牛乳					
25 月	なまあげのちゅうかに	大豆 小麦 豚 鶏 ごま	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ とうもろこし ほししいたけ にんにく	さとう 油 でんぶん	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと こしょう	22.6	
	えびしゅうまい	えび 豚 大豆 小麦	えび たら	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	塩		
	きゅうりのひたひた	大豆 小麦 ごま	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	しょうゆ す 一味とうがらし		
	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		660	
26 火	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		でんぶん パンこ こむぎこ 油	塩	大村中学校の リクエスト 献立です。	
	アスパラいりシーサーサラダ (シーザードレッシング)	ドレ(大豆 小麦 乳 卵)		キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん	シーザードレッシング		25.8	
	ポトフ	豚 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	じゃがいも	チキンブイオン ワイン コンソメスープ 塩 こしょう		
27 水	ごはん	乳	牛乳				621	
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてりに	さば 小麦 大豆	さば かつおぶし	レモン	さとう みずあめ でんぶん	しょうゆ みりん	焼津市の 小川港でも、 さばが水揚げ されています。	
	きんぴらごぼう	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと	24.0	
28 木	たまねぎのみそしる	大豆 さば	とうふ わかめ 油あげ みそ	たまねぎ えのきたけ		にほし さばうすけずり		
	ごはん	乳	牛乳				616	
	牛乳	乳	牛乳					
	さわらの さいきょうやき	大豆	さわら みそ		さとう	さけかす 塩	親子煮は、 鶏の肉(親) とたまご(子) を使って作る ので、親子煮 といえます。	
29 金	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	おやこに	鶏 大豆 卵 小麦	とりにく こおりどうふ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ さけ わふうだしのもと	29.3	
	ちゅうかめん	小麦			めん		653	
	牛乳	乳	牛乳					
29 金	しょうゆ ラーメンスープ	豚 鶏 小麦 大豆 ごま	ぶたにく わかめ なた	にんじん チンゲンサイ しろねぎ メンマ とうもろこし にんにく しょうが		さけ しょうゆラーメンスープ ちゅうかスープのもと オイスターソース チキンブイオン	ごぼうには、 おなかの中 をきれいにす る食物繊維 が多く含まれ ています。	
	あげぎょうぎ	小麦 大豆 鶏 豚	ぶたにく とり	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 こしょう	25.5	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(ごま 大豆 小麦)		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		
	はんかん しらすごはん	大豆 小麦	しらす		米	しょうゆ さけ 塩	589	
29 金	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべん のカレーあげ	さば 大豆 小麦	くろはんべん		こむぎこ でんぶん 油	カレーこ	やいちゃん ランチです。	
	おひたし	大豆 小麦	かつおぶし	キャベツ にんじん なのはな	さとう	しょうゆ	24.0	
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん はねぎ		にほし さばうすけずり		

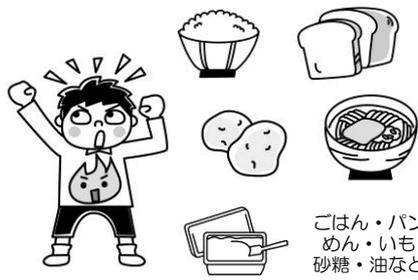
# 食べもののなかまわけ

食べものは、体への働きによって3つのなかま(赤・黄・緑)に分けられます。それぞれの働きと食べものをぜひ覚えてくださいね。

**赤** 体(血や筋肉・骨)をつくる



**黄** エネルギーのもとになる



**緑** 体の調子を整える

