










令和元年10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) <small>たん白質</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			
	牛乳	乳	牛乳				603	
	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	26.5	
	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		
2 水	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				586	
	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 なら しょうが	油 さとう でんぶん こむぎこ	しょうゆ す 塩		
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	トレ (ごま 小麦 鶏 豚 大豆)	茎わかめ	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				
3 木	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン			
	ブルーベリージャム				ジャム		623	
	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)	トレ (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			
4 金	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				571	
	いわしのごまみそに 	大豆 ごま	いわし みそ		さとう ごま 米こ	みりん 塩		
	わふうおかかサラダ (わふうドレッシング) 	トレ (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		
7 月	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				600	
	ぶたにくとだいこんの いために	豚 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく なまあげ	だいこん 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	22.2	
	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			
8 火	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン		663	
	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		
	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 ベジマメルソース		
9 水	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				652	
	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	25.5	
	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 チキンブイヨン		
10 木	うどん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳				575	
	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	24.9	
	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		
11 金	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				593	
	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		
	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		
15 火	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		630	
	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)	トレ (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 チキンブイヨン	23.1	

○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



○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 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		
16 水	ごはん				米		594	大井川南小 学校のリクエ スト献立で す。
	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		
	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		
	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		
17 木	パンブキンパン	小麦 乳 大豆		かぼちゃ	パン さとう マーガリン		626	マーマレード に使うオレンジ 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。
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのマーマレード やき	鶏 小麦 大豆	とりにく	レモン	さとう マーマレード でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	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 ちゅうのうソース トマトケチャップ コンソメスープ		
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	26.7		
18 金	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 だいこん 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		
21 月	こくとうパン	小麦 乳 大豆			パン こくとう		611	さつまいもの おいしい時季 です。サラダ にしました。
	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 ちゅうのうソース 塩		
	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		
とりにくとやさいの 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	23.6		
23 水	ちゅうかめん	小麦			めん		643	根菜類がお いしい時季で すのでサラダ にしてみました。
	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 なると	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		
	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		
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	27.2		
24 木	ごはん				米		577	やいちゃん ランチの日で す。
	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		
	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが				
かきたまじる	卵 大豆 さば 小麦	わかめ たまご とうふ なると	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	26.2		
25 金	はんかんごはん				米		647	みなさんが 好きなカレー に、季節のき のこを入れた ました。
	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 ちゅうのうソース こしょう チャツネ スーフストック		
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		でんぶん さとう 油	塩 す		
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	21.8		
28 月	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 だいこん さやいんげん	じゃがいも	チキンブイヨン 塩 こしょう コンソメスープ ワイン	25.5		
29 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		
	だいずのいそに	大豆 小麦	だいず 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	さばうすけずり にぼし	27.3		
30 水	はんかんわかめごはん		わかめ		米 さとう	塩	649	ピーナッツは 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					
	ちくわのピーナツ あげ	小麦 落花生	ちくわ		こむぎこ でんぶん 油 ピーナツ			
	れんこんのきんぴら	豚 大豆 ごま 小麦	ぶたにく さつまあげ	れんこん 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	さばうすけずり かつおのもと 塩 しょうゆ さけ みりん	24.9		
31 木	ごはん				米		594	季節のさつ まいものデ ザートを味 わってください。
	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		
	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		
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	21.0		
スイートポテト					みりん			