

令和元年10月 学校給食献立表 南棟2中

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					
	赤魚のゆず しょうゆ焼き	小麦 大豆	あかうお	ゆず	でんぶん	しょうゆ 塩	797 赤魚(あかうお)は、深海魚である赤魚(あこうだい)の別名です。	
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	32.5	
2 水	じゃがいものそぼろ煮	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		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	揚げぎょうざの 甘酢あんかけ	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	804 茎わかめは食物繊維がわかめの1.7倍あります。	
3 木	茎わかめサラダ (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	チキンブイオン 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	22.9	
	中華スープ	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				
	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン			
	ブルーベリージャム				ジャム			
4 金	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	782 目の愛護デーの献立です。	
	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	33.4	
	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			
7 月	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのごまみそ煮	大豆 ごま	いわし みそ		さとう ごま 米こ	みりん 塩	758 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。	
	和風おかかサラダ (和風ドレッシング)	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			
8 火	けんちん汁	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	30.6	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	豚肉と大根の炒め煮	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	790 あおさと青のりは同じ海藻類です。	
9 水	しらす入り厚焼き玉子	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	27.2	
	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		
	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン			
	牛乳	乳	牛乳					
10 木	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	877	
	野菜とウインナーの 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	34.2	
	チンゲン菜のクリーム煮	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 ベジマールソース		
	ごはん				米			
11 金	牛乳	乳	牛乳					
	鶏とレバーの 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	856 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。	
	小松菜ともやしの 海苔あえ	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	31.4	
	春雨スープ	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		
15 火	うどん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳					
	肉うどんつゆ	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	768 秋野菜のかき揚げは手作りです。	
	秋野菜のかき揚げ	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	33.9	
15 火	野菜のアーモンドあえ 型抜きチーズ	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		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおの角煮	大豆 小麦	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ	785	
15 火	野菜のごまあえ	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	40.1	
	さつまいものみそ汁	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		
	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
15 火	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		871 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。	
	野菜サラダ (青じそドレッシング)	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	30.6	
	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		

○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。

『』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中

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		791 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		
	とん汁	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		767 マーマレード 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。	
	牛乳	乳	牛乳					
	若鶏のマーマレード焼き	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		
野菜スープ	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			
18 金	ごはん				米		808	
	牛乳	乳	牛乳					
	肉じゃがフライ	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		
	華風あえ	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		
つみれ汁	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			
21 月	黒糖パン	小麦 乳 大豆			パン こくとう		822 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					
	肉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		
鶏肉と野菜のスープ煮	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 水	中華めん	小麦			めん		810 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		
根菜サラダ (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			
24 木	ごはん				米		783 やいちゃんラ ンチの日で す。	
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのおかか煮	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		
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが				
かきたま汁	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			
25 金	飯缶ごはん				米		862 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		
はりはり漬け	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			
28 月	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー		883 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			
29 火	ごはん				米		763	
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじ焼き		あじ			塩 こうじ		
	大豆の磯煮	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		
実だくさん汁	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			
30 水	飯缶わかめごはん		わかめ		米 さとう	塩	889 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					
	ちくわのピーナッツ 揚げ	小麦 落花生	ちくわ		こむぎこ でんぶん 油 ピーナッツ			
	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		
とりだんご汁	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			
31 木	ごはん				米		776 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					
	キムタクごはんの具	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	ちゅうかスープのもと 塩 こしょう しょうゆ			
スイートポテト				さつまいも さとう 油 みずあめ	みりん			