














# 令和2年7月 学校給食献立表 北棟4


焼津市学校給食センター (624-6660)


日	献立名	アレルギー	使われていている食品とおもな働き				エネルギー (Kcal) たん白質	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 水	ライ麦パン	小麦 乳 大豆			パン ライむぎ		873	モンゴルでよく食べられている家庭料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	揚げショウロンポウ	鶏 牛 小麦 大豆	とりにく ぎゅうにく ひつじにく たいず	たまねぎ しらたき たけのこ しょうが にんにく	コーンスターチ こむぎこ さとう 油 でんぶん	しょうゆ 塩 しょう ナツメグ		
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	しょうゆ 塩		
	野菜スープ	豚 鶏	ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん セロリ		チキンブイヨン 塩 しょう コンソメスープ		
フローズンヨーグルト	乳	ヨーグルト				32.8		
2 木	飯缶ごはん				米		835	夏野菜がたくさん入ったカレーです。
	牛乳	乳	牛乳					
	夏野菜カレー	豚 乳 小麦 りんご 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	なす ピーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト にんにく しょうが	油	カレーフレーク カレーこ ちゅうのうソース ワイン しょうゆ スープストック		
	煮たまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩		
小松菜ともやしのものりあえ	ごま 小麦 大豆	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す	27.5		
3 金	ごはん				米		822	
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしの甘露煮 	小麦 大豆	いわし		さとう でんぶん はちみつ	しょうゆ みりん 塩		
	野菜のアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ		
肉だんご汁	鶏 豚 大豆 小麦 さば	とりにく ぶたにく どうふ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	パンこ でんぶん さとう	にほし さばうすけずり 塩	30.7		
6 月	背割りパン	小麦 乳			パン		843	トマトと卵の色鮮やかなスープです。
	メープルジャム				ジャム			
	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		パンこ こむぎこ 油			
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		29.3		
トマトとたまごのスープ	豚 卵 鶏	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん トマト パセリ	でんぶん	塩 しょうゆ コンソメスープ			
7 火	ごはん				米		785	七夕献立です。七夕汁には、見立の川に見立てたそうめんかまぼこと星に見立てたオクラが入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	星型ハンバーグ	小麦 大豆 鶏 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ 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		
	七夕汁 	大豆 さば 小麦	どうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ オクラ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ さけ 塩		
七夕デザート		かんてん	メロン レモン みかん ぶどう	さとう みずあめ		28.9		
8 水	ごはん				米		821	今の時季が旬のなすを入れたマーボー春雨です。
	牛乳	乳	牛乳					
	なす入りマーボー春雨	豚 ごま 小麦 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん なす たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが	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 ちゅうかスープのもと 塩 トウバンジャン		
	かにしゅうまい 	小麦 かに 豚	かに たら	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	塩 しょうゆ		
きゅうりのひたひた 	ごま 小麦 大豆	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	26.5		
9 木	中華めん	小麦			めん		891	ひじきは海藻の中でも特に多くのカルシウムを含んでいます。
	牛乳	乳	牛乳					
	豚骨 ラーメンスープ 	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なんと	にんにく しょうが にんじん もやし しろねぎ メンマ チンゲンさい とうもろこし		チキンブイヨン 塩 スープストック とんこつラーメンスープ		
	春巻き	豚 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	はるさめ こむぎこ 油 でんぶん さとう こめこ	しょうゆ 塩		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(ごま 小麦 大豆)	ひじき	たけのこ 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		
10 金	ごはん				米		771	やいちゃんランチの日です。
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ 	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ パンこ 油			
	おかか煮 	小麦 大豆	ちくわ かつおぶし	たけのこ にんじん ごぼう しめじ さやいんげん	さとう	しょうゆ わふうだしのもと		
みそ汁	大豆 さば	油あげ みそ	たまねぎ はねぎ	じゃがいも	にほし さばうすけずり	25.7		
13 月	ごはん				米		790	
	牛乳	乳	牛乳					
	ブルコギ	豚 ごま 小麦 大豆 りんご	ぶたにく みそ	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ りんご	ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
	華風あえ	小麦 大豆 ごま		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		
ワンタンスープ	鶏 豚 ごま 小麦 大豆 卵	ぶたにく たまご みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん 油 ごま油	ちゅうかスープのもと さけ チキンブイヨン 塩 しょうゆ	27.8		
14 火	アップルパン	小麦 乳 りんご			りんご		814	
	牛乳	乳	牛乳					
	オムレツ	卵 大豆	たまご		でんぶん さとう 油	塩 す		
	パスタのトマトソース煮	豚 小麦 鶏	ベーコン	たまねぎ エリンギ トマト ピーマン にんにく	マカロニ さとう 油	トマトケチャップ 塩 ちゅうのうソース しょう コンソメスープ ワイン		
パンブキンポータージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	バター 生クリーム	ベシャメルソース 塩 スープストック しょうゆ	29.1		

○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 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。

日	献立名	アレルギー	使われてい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		
15 水	ごはん				米		795	焼津中学校 のリクエスト 献立です。
	わかめふりかけ					ふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく		さとう パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩 しょうゆ		
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				
16 木	中華スープ	豚 卵 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン うずらたまご なると	たまねぎ チンゲンさい にんじん		チキンブイヨン しょうゆ 塩 ちゅうかスープのもと さけ オイスターソース こしょう	27.3	
	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう			
	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 塩 チリミックス ワイン ちゅうのうソース こしょう		
17 金	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	ベシャメルソース 塩	34.3	
	海そうサラダ (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
	ごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳	乳	牛乳					
20 月	さばの塩焼き	さば	さば			塩	877	大井川東小 学校のリクエ スト献立で す。
	きんぴらごぼう	鶏 大豆 小麦 ごま	とりにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく 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		
	豚汁	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん しろねぎ		にぼし さばうすけずり		
	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン			
21 火	牛乳	乳	牛乳				837	ひんやりと したゼリー入 りフルーツ白 玉の冷たさを 楽しんでくだ さい。
	若鶏のハーブ焼き	鶏 小麦 大豆	とりにく		でんぶん さとう 油	塩 しょうゆ マスタード ハーブ こしょう		
	キャベツとツナの ソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	キャベツ にんじん とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
22 水	ゼリー入りフルーツ白玉	大豆 もも りんご		みかん もも パイン レモン	しらたまだんご ゼリー さとう	ワイン	33.1	
	ごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳	乳	牛乳					
	レバー入りユウリンチー	鶏 大豆 ごま 小麦	とりにく とりレバー	しろねぎ	でんぶん 油 ごま油 さとう	しょうゆ 一味とうがらし す		
22 水	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが			29.0	今の時季が 旬の冬瓜を スープに入 れました。
	とうがんスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく	しめじ にんじん とうがん はねぎ		ちゅうかスープのもと こしょ う チキンブイヨン 塩 しょうゆ		
	ごはん	乳	牛乳		米			
22 水	牛乳	乳	牛乳				887	うめに含ま れているクエン 酸には、疲 労回復効果 があります。
	あじの 梅しそオイル漬け	卵	あじ	たまねぎ うめ にんにく あかしそ	油	塩 こしょう マスタード		
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏 大豆 小麦	とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ	さとう でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと		
けんちん汁	大豆 ごま さば 小麦	とうふ 油あげ	ごぼう にんじん はねぎ ほししいたけ	さいとも ごま油	かつおのもと しょうゆ みりん 塩	34.9		

※7月27日～8月7日の献立表は、後日配布します。

## 夏野菜をたくさん食べよう!

夏野菜とは夏が旬の野菜のことをいい、とうもろこしやトマト、えだまめ、なす、ピーマン、きゅうりなどがあります。夏野菜は夏の太陽を浴びて育つため、ビタミンやミネラルが豊富で、水分を多く含むものが多いです。

旬の食べ物は栄養価が高く、一年のうちで一番おいしく食べることができます。



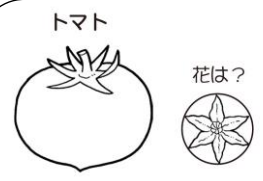
とうもろこし



花は?

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

トマト



花は?

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

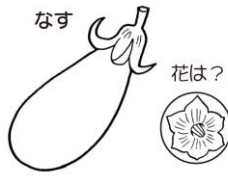
えだまめ



花は?

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

なす



花は?

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール一種)が多く含まれています。

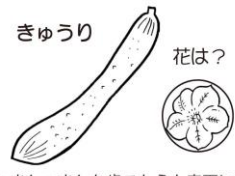
ピーマン



花は?

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

きゅうり



花は?

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

### 焼津市学校給食センター見学会中止のご案内

焼津市学校給食センターでは、調理作業を実施していない夏季休業中に調理場内の一般公開をしています。しかし、今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設見学会は中止とさせていただきます。

来年度、また開催させていただく予定です。ご参加をお待ちしています。



### 学校給食センターと一緒に働きませんか?

#### ～調理員(パートタイム)募集～

- \* お問合せ先 学校給食課 担当: 飯塚
- \* 電話番号 054-624-6660
- \* お問合せ時間 8:00~16:45 (土日祝日は除く)

詳細はお問合せください。

