

令和2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		
1 木	ごはん				米	590	10月1日は十五夜です。お月見にちなんだ献立です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	うさぎがたハンバーグ	鶏 豚 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん			塩 しょうゆ みりん
	かおりあえ			キャベツ きゅうり				あおじそゆかりこ 塩
2 金	つきなじる	卵 さば 小麦 大豆	うずらたまご かまぼこ	ほうれんそう だいこん にんじん	さといも	かつおのもと しょうゆ 塩 わふうだしのもと	55.3	
	おつきみデザート			みかん	さとう みずあめ			
	ごはん				米			
5 月	牛乳	乳	牛乳			608	さつまいものおいしい時季です。サラダにしました。	
	さんまのオレンジに	小麦 大豆 オレンジ	さんま	オレンジ	さとう			しょうゆ 塩 ワイン
	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
	ちゃんこじる	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく とうふ	ごぼう もやし こんにやく しめじ しろねぎ				さけ 塩 かつおのもと しょうゆ みりん
6 火	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン さとう	685		
	牛乳	乳	牛乳					
	てりやきチキン	鶏 大豆	とりにく		みずあめ さとう でんぷん			しょうゆ みりん す 塩 こしょう
	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			
7 水	チンゲンさいのクリームに	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	チンゲンさい にんじん しめじ たまねぎ とうもろこし	なまクリーム 油	ベシャメルソース こしょう 塩 スープストック	31.9	
	はんかんわかめごはん		わかめ		米 さとう	塩		
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのもみじあげ	小麦	ちくわ あおのり	にんじん	こむぎこ でんぷん 油			
8 木	れんこんのきんぴら	豚 大豆 小麦 ごま	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	24.6	
	とりだんごじる	豚 鶏 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん しめじ はねぎ	パンこ でんぷん さとう ごま油	さばうすけずり しょうゆ 塩 かつおのもと さけ みりん		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
9 金	ピピンバ	牛 ごま 小麦 大豆	ぎゅうにく	ほししいたけ たけのこ にんにく	ごま油 さとう でんぷん	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン	580	静岡県産の牛肉を使ったピピンバです。
	パンサンスー	小麦 大豆 ごま		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごま油 ごま	す しょうゆ 塩 ようからし チキンブイヨン こしょう ちゅうかスープのもと 塩 オイスターソース しょうゆ		
	わかめスープ	大豆 鶏 豚 ごま 小麦	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ				
	せわりパン	小麦 乳			パン			
10 月	ブルーベリージャム				ジャム	606	10月10日の目の愛護デーにちなんだ献立です。	
	牛乳	乳	牛乳		油 さとう ラザニア こむぎこ バター			トマトケチャップ 塩 ウスターソース
	ラザニア	乳 小麦 豚	牛乳 チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが				
	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 月	パンブキンシチュー	鶏 大豆 乳 小麦 豚	とりにく 牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ	油 なまクリーム	ベシャメルソース こしょう 塩 コンソメスープ	25.2	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ パンこ 油			
12 月	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		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	657	大井川南小学校のリクエスト献立です。
	さつまいものみそじる	鶏 大豆 さば	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ はねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
13 火	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	607	
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	だいこんのそぼろに	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	油 さとう でんぷん	さけ しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	パンブキンパン	小麦 乳		かぼちゃ	パン さとう マーガリン			
14 水	牛乳	乳	牛乳			637		
	チキンナゲット	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく	にんにく	こむぎこ コーンスターチ パンこ 油			しょうゆ 塩 チキンスープ
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油			しょうゆ す 塩
	ラビオリスープ	豚 小麦 鶏 大豆	ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう			塩 コンソメスープ チキンブイヨン こしょう
15 木	ごはん				米	579	やいちゃんランチです。	
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶしそぼろどんのぐ	小麦 大豆 卵	なまりぶし たまご	しょうが えだまめ	さとう			さけ しょうゆ
	わふうおかかサラダ(わふうドレッシング)	ドレ(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			
16 金	すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ なんと わかめ	ほうれんそう にんじん ほししいたけ		かつおのもと みりん 塩 しょうゆ	28.6	
	アーモンドこざかな	ごま	いわし		アーモンド さとう ごま	塩		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
17 土	ひじきとうふよせ	小麦 大豆 乳 豚	たら とうにゅう ひじき	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	パンこ 油 さとう でんぷん	塩 しょうゆ みりん	599	
	わかめときゅうりのすのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう	しょうゆ 塩 す		
	みそじる	大豆 さば	とうふ 油あげ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり		
	ごはん				米			

○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。


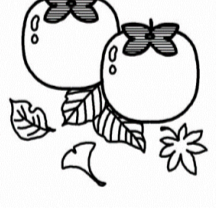
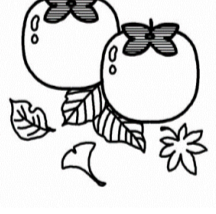
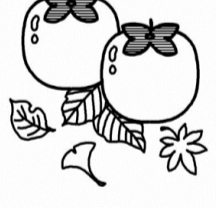
○『🐟』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

○アレルギーの表示については、義務品目(7品目)と推奨品目(20品目)について記載しています。

○『🍲』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

令和2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)	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金	ちゅうかめん	小麦			めん		607 ラーメンスープには野菜がたくさん入っています。 	
	牛乳	乳	牛乳	にんじん はくさいキムチ メンマ				
	キムチラーメンスープ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく なた	はくさい しめじ とうもろこし しろねぎ しょうが にんにく		みそラーメンスープ		
	ぎょうざ	豚 鶏 大豆 ごま 小麦	ぶたにく とり	キャベツ たら しょうが	油 こむぎこ こめこ	しょうゆ みりん 塩		
	やさいのナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ		
19月	ごはん				米		637 レバーをおいしく食べられるように味つけています。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	とりとレバーのチリソースあえ	鶏 小麦 大豆 りんご ごま	とりにく とりレバー	しろねぎ にんにく しょうが	でんぷん 油 さとう ごま油	トマトケチャップ チリソース		
	きゅうりのなんばんづけ	ごま 小麦 大豆		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ す いちみつがらし		
	はるさめスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しめじ しょうが	はるさめ	塩 しょうゆ チキンブイオン こしょう ちゅうかスープのもと		
20火	はんかごはん				米		667 	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	にたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ		
	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ごま油 さとう	す しょうゆ		
21水	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		622 	
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのトマトソースに	鶏 大豆 りんご	とりにく	トマト レモン	でんぷん さとう	しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース		
	マカロニサラダ(マヨネーズ)	小麦 マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう		
	やさいスープ	豚 小麦 大豆 鶏	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 コンソメスープ しょうゆ チキンブイオン		
22木	ごはん				米		648 大富中学校のリクエスト献立です。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	さけフライ(ソース)	さけ 小麦	さけ		パンこ こむぎこ でんぷん 油	塩 こしょう ちゅうのうソース		
	ひじきののもの	大豆 小麦	だいず ひじき 油あげ	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		
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも	にほし さばうすけずり		
23金	こくとうパン	小麦 乳	牛乳		パン こくとう		637 チリコンカーンには大豆がたくさん入っています。 	
	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 ワイン ちゅうのうソース 塩 こしょう チリミックス		
	プレーンオムレツ	卵	たまご		さとう でんぷん 油	す 塩		
	やさいのアーモンドあえ	小麦 大豆		キャベツ にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ		
26月	ごはん				米		616 いわしのかば焼きをごはんにのせて、かば焼き丼にしてもおいしいです。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかば焼き	小麦 大豆	いわし		油 さとう でんぷん	みりん しょうゆ		
	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
	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	にほし さばうすけずり		
27火	ごはん				米		602 	
	牛乳	乳	牛乳					
	みそおでん	さば 大豆 小麦	くろはんぺん あげボール ちくわ こんぶ みそ	にんじん だいこん こんにやく	じゃがいも さとう	しょうゆ わふうだしのもと		
	なっとう	小麦 大豆	なっとう			なっとうのたれ からし		
	こまつなともやしののりあえ	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		
28水	うどん	小麦			めん		619 秋野菜のかき揚げは手作りで。 	
	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 しろねぎ ほししいたけ	でんぷん	しょうゆ みりん にほし かつおのもと 塩		
	あきやさいのかきあげ	小麦 乳	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 でんぷん 油	塩		
	くきわかめサラダ(あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	くきわかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		あおじそドレッシング		
	かたぬきチーズ	乳	チーズ					
29木	ごはん				米		600 さばは、焼津のじまんの食べ物の一つです。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてりに	さば 大豆 小麦	さば	しょうが	さとう	しょうゆ 塩		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ		
	にらたまスープ	大豆 卵 鶏 豚 ごま 小麦	とうふ たまご	にら たまねぎ にんじん	でんぷん	ちゅうかスープのもと 塩 こしょう しょうゆ		
30金	メープルパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン メープルシュガー		589 秋は「実りの秋」と言われるように、おいしい食べ物がいっぱいあります。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	さといもコロッケ	鶏 小麦 大豆	とりにく	たまねぎ にんじん	さといも じゃがいも こめこ さとう 油 パンこ こむぎこ	しょうゆ 塩		
	やさいとツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	にんじん とうもろこし キャベツ	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	にくだんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンさい ほししいたけ	パンこ でんぷん さとう	チキンブイオン こしょう 塩 ちゅうかスープのもと しょうゆ		