






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) たんぱく質	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 金	はんかngoはん				米		683	給食で人気メニューのひとつカレーです。よく煮こんで作りしました。
	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 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		
7 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		23.1	
	ごはん					米		
	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	616
8 金	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん			29.3	
	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		
	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
11 月	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		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。
	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		
	ごはん					米		
12 火	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	626	春から初夏が旬の新しいじゃがいもを使ったそぼろ煮です。
	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			26.3	
	しん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 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		
13 水	ごはん					米		
	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	630	わかめは春から初夏が旬の食べものです。
	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	
14 木	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		キノコイオン 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		
	ソフトめん	小麦				めん		
	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 ハイシルク ワイン スープストック ペシャメルソース ちゅうのうソース	643	ソフトめんをミートソースにいれて食べましょう。
15 金	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		
	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
18 月	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	661	背割りパンに、フランクフルトをはさんで食べましょう。
	やさいとツナのソテー	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	キノコイオン こしょう しょうゆ 塩 ちゅうかスープのもと		
	ごはん					米		
19 火	牛乳	乳	牛乳					
	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	648	生揚げの中 華煮には、たくさんの野菜が入っています。
	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	22.7	
	きゅうりのひたひた おいわいデザート	大豆 小麦 ごま 大豆	かつおぶし とうにゅう	きゅうり いちご	さとう ごま油 さとう みずあめ 油	しょうゆ す 一味とうがらし		
19 火	おちやパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン	おちや		
	牛乳	乳	牛乳					
	チリコンカン	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 芥末ミックス	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。
	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	ペシャメルソース 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			

○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) <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		
20 水	ごはん				米		599	ごはんにたけのこ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		
	たけのこごはんのぐ	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		
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			
21 木	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		660	大村中学校のリクエスト献立です。
	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		
	アスパラいりシーザーサラダ (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			
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 ワイン コンソメスープ 塩 こしょう			
22 金	ごはん				米		621	焼津市の小川港でも、さばが水揚げされています。
	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		
	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		
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		にぼし さばうすけずり			
25 月	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	しょうゆ みりん す 塩 こしょう		
	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 トマトソース 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 火	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		
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			
27 水	ちゅうかめん	小麦			めん		653	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。
	牛乳	乳	牛乳	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 チキンブイヨン		
	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					
	あげぎょうざ	小麦 大豆 鶏 豚	ぶたにく とりにく	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		
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			
28 木	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	やいちゃんランチです。
	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		
	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 こんにやく ごぼう にんじん だいこん はねぎ	さとう	しょうゆ		
とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ			にぼし さばうすけずり			
29 金	ごはん				米		607	ごはんにピザパンとナムルをのせて、よく混ぜて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ピザパン	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		
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 なた	にんじん キャベツ チンゲンサイ		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 ちゅうかスープのもと			

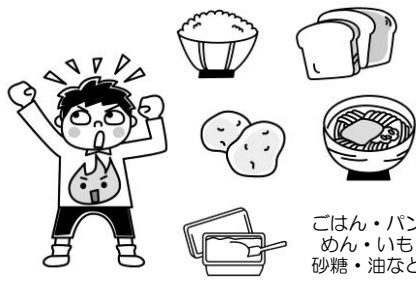
食べもののなかまわけ

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。

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

