

# 令和2年6月 学校給食献立表 南棟1

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月	ごはん				米		607	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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 にんじん		あおじそドレッシング		
つみれじる	大豆 さば	いわし たら みそ	だいこん ごぼう にんじん ごんにやく はねぎ しょうが	でんぶん さとう	塩 かつおのもと さばうすけずり			
2火	おちやパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン	おちや	736	枝豆は、大豆の未熟な実を収穫したものです。
	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		
	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		
えだまめのクリームに	豚 大豆 乳 小麦 鶏	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	なまクリーム 油 じゃがいも でんぶん	ベシヤメルソース こしょう 塩 コンソメスープ			
3水	ごはん				米		571	あじは「味が良いからアジ」と名付けられたと言われています。
	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		
	わかめときゅうりのすのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり しょうが とうもろこし	さとう	しょうゆ 塩 す		
みそしる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ 油あげ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	さといも	にほし さばうすけずり			
4木	はんかんごはん				米		683	かみかみ献立です。よくかんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏 小麦 乳 りんご 豚 大豆	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油	ちゅうのうソース こしょう チャツネ カレーフレーク スープストック		
	だいたいどにほしのあげに	大豆 ごま 小麦	だいたい ぼし		でんぶん 油 さとう ごま	しょうゆ みりん		
ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩			
5金	ソフトめん	小麦			めん		697	港中学校のリックレスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 小麦 大豆 乳 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく	油	トマトケチャップ ハヤシルウ ベシヤメルソース スープストック ワイン こしょう ちゅうのうソース		
	あじナゲット	小麦 大豆 豚	あじ たい	たまねぎ	さとう でんぶん 油	塩 しょうゆ		
きゅうりのひたひた	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	しょうゆ す いちみとうがらし			
8月	ごはん				米		582	焼津で水揚げされたかつおを使っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおのかくに	小麦 大豆	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ		
	こまつなともやしのりあえ	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		
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 はねぎ ごぼう にんじん しめじ	パンこ でんぶん さとう ごま油	さばうすけずり 塩 しょうゆ さけ みりん かつおのもと			
9火	ごはん				米		592	マーボー春雨には、たくさんの野菜が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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				
マーボーはるさめ	豚 ごま 小麦 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンさい ほししいたけ はねぎ 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			
10水	ミルクパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		600	ミネストローネには、焼津産の生トマトが入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	キャベツいりつくね	鶏 豚	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	じゃがいも でんぶん さとう	塩		
	スパゲティソース	豚 小麦 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	スパゲティ 油	塩 こしょう コンソメスープ		
ミネストローネ	豚 大豆 鶏	ベーコン だいたい	たまねぎ にんじん トマト パセリ		塩 こしょう コンソメスープ			
11木	ごはん				米		623	
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのからあげ	鶏 小麦 大豆	とりにく		こむぎこ でんぶん さとう 油	しょうゆ 塩		
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ		
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 ごんにやく しめじ しろねぎ		さけ しょうゆ 塩 みりん かつおのもと			
12金	せわりパン	小麦 乳			パン		613	かぼちゃにはカロテンが豊富です。肌や粘膜を丈夫にします。
	みかんジャム				ジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	大豆 マヨ(卵 大豆 りんご)		かぼちゃ きゅうり えだまめ	マヨネーズ	塩 こしょう			
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 キャベツ とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう	塩 コンソメスープ こしょう チキンブイヨン			
15月	ごはん				米		612	
	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		
	わふうおおかサラダ (わふうドレッシング)	ドレ(豚 鶏 小麦 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			
すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ なた わかめ	ほうれんそう にんじん ほししいたけ		しょうゆ みりん かつおのもと 塩			
おいおいデザート	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ 油				

○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6月 学校給食献立表 南棟1

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 火	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン		615	
	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんごの デミグラスソース	小麦 牛 大豆 豚 鶏	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース デミグラスソース 塩		
	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	25.0	
	とりにくとやさいの スープに	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
17 水	はんかんしらすごはん	大豆 小麦	しらす		米		615	ししやもは、 カルシウム が豊富で、 頭からすべ て食べること ができます。 
	牛乳	乳	牛乳					
	こもちししやもフライ	小麦 大豆	こもちししやも		パンこ でんぶん こむぎこ 油	塩 こしょう		
	はるさめサラダ (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 にんじん	はるさめ たまねぎドレッシング		23.4	
	みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	だいこん ごぼう はねぎ にんじん こんにゃく		さばうすけずり にほし		
18 木	ごはん	乳			米		589	チンジャオ ロースに入っ ているビーマ ンは、この時 季がおいし いです。
	牛乳	乳	牛乳					
	チンジャオロース	豚 ごま 小麦 大豆	ぶたにく	ほししいたけ たけのこ ピーマン しょうが	さとう でんぶん ごま油	しょうゆ みりん オイスターソース		
	きゅうりのなんばんづけ	小麦 大豆 ごま		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ いちみつがらし す	23.4	
	ちゅうかスープ	豚 卵 鶏 小麦 大豆 ごま	ベーコン うずらたまご なると	にんじん キャベツ チンゲンさい	チキンブイオン しょうゆ こしょう さけ 塩 ちゅうかスープのもと			
19 金	ごはん	乳			米		574	豚キムチや ナムルをご はんのご はんにのせ て食べましょ う。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたキムチ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にら	ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
	やさいのナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	ごま油 ごま	しょうゆ	22.4	
	チンゲンさいのスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンさい		ちゅうかスープのもと しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン		
22 月	ごはん	乳			米		623	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハヤシチュー	豚 小麦 大豆 鶏 りんご	ぶたにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも 油	ハヤシルウ ワイン ちゅうのうソース チャツネ 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	21.4	
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
23 火	メープルパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		681	
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚 大豆 小麦 鶏	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 スープストック ワイン ちゅうのうソース		
	ツナコロッケ	小麦 大豆	まぐろ	たまねぎ	じゃがいも さとう 油 パンこ こむぎこ こめこ	しょうゆ 塩	25.9	
	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				
24 水	ごはん	乳			米		581	きんぴらごぼ うにはたく さんの具材が 入っています 。
	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		
	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 こんにゃく さやいんげん かんぴょう	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと	26.9	
	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 ほししいたけ なのはな	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
25 木	ごはん	乳			米		639	のり入り厚焼 きたまごは 生のりの香り を楽しんでく ださい。
	牛乳	乳	牛乳					
	わかめふりかけ					ふりかけ		
	のりいり あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご しらす あおさ		さとう 油 でんぶん	す みりん 塩	22.8	
	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		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		
	にくじゃが	豚 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	じゃがいも さとう 油	しょうゆ さけ わふうだしのもと		
26 金	ちゅうかめん	小麦			めん		608	小松菜は、カ ルシウムが 豊富な野菜 です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	しおラーメンスープ	豚 大豆 鶏 小麦	ぶたにく なると	キャベツ にんじん しろねぎ チンゲンさい しめじ メンマ		塩ラーメンのもと さけ チキンブイオン		
	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	26.4	
	やさいのアーモンドあえ	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			
29 月	ごはん	乳			米		640	焼津南小学 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		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 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	24.8	
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しろねぎ		さばうすけずり にほし		
30 火	バーガーパン	小麦 乳			パン		607	パンにハン バーグをは さんで食べ ましょ う。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ トマトソースかけ	鶏 大豆 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース 塩		
	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	27.2	
	コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	バター なまクリーム	ベジマールソース こしょう 塩 スープストック		