





令和2年6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				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		769 豚キムチや ナムルをご 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	
	野菜のナムル	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	
	チンゲン菜のスープ	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	27.9
2月	ごはん				米		844 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。
	わかめふりかけ					ふりかけ	
	牛乳	乳	牛乳				
	のり入り厚焼きたまご	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	
	はりはり漬け	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	27.1
	肉じゃが	豚 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく 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	
3月	ソフトめん	小麦			めん		895 港中学校の リクエスト献 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 ベジマールソース スープストック ワイン こしょう ちゅうかうソース	
	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 いちみどうがらし	
4月	ごはん				米		798 若どりのてり 焼き あおそドレッシ ング
	牛乳	乳	牛乳				
	若どりのてり焼き	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	
	茗わかめサラダ (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	くわかめ	キャベツ きゅうり にんじん		あおそドレッシング	
	つみれ汁	大豆 さば	いわし たら みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく 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	
5月	ごはん				米		785 チンジャオロ ースに入っ ているピーマ 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	
	きゅうりの南蛮漬	小麦 大豆 ごま		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ いちみどうがらし す	
	中華スープ	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	
8月	背割りパン	小麦 乳			パン		795 かぼちゃに はカロテンが 豊富です。肌 や粘膜を支 夫にします。
	牛乳	乳	牛乳				
	みかんジャム					ジャム	
	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 チキンブイオン	
9月	ごはん				米		769 焼津で水揚 げされたか つおを使っ ています。
	牛乳	乳	牛乳				
	かつおの角煮	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 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	
	とりだんご汁	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	
10月	ごはん				米		787 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				
	若どりのから揚げ	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	
	ちゃんこ汁	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 しょうゆ 塩 みりん かつおのもと	
11月	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		805 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				
	キャベツ入りつくね	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	
	スパゲティソテー	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 だいず	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	
12月	ごはん				米		803 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	
	即席漬	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが			
	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 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	
15月	お茶パン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン	おちゃ	955 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	
	枝豆のクリーム煮	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	ベジマールソース こしょう 塩 コンソメスープ	

○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 火	飯缶ごはん				米			
	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	908	かみかみ献立です。よくかんで食べましょう。
	大豆と煮干しの揚げ煮	大豆 ごま 小麦	だいず にぼし		でんぷん 油 さとう ごま	しょうゆ みりん	31.9	
ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩			
17 水	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてり煮	さば 小麦 大豆	さば かつおぶし	レモン	さとう みずあめ でんぷん	しょうゆ みりん	748	やいちゃんランチです。
	和風おなかサラダ (和風ドレッシング)	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		27.0	
すまし汁	大豆 小麦 さば	とうふ なたと 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			
18 木	中華めん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳					
	塩ラーメンスープ	豚 大豆 鶏 小麦	ぶたにく なたと	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 チキンブイヨン	787	小松菜は、カルシウムが豊富な野菜です。
	揚げぎょうざ	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 でんぷん 油	しょうゆ 塩 こしょう	33.5	
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			
19 金	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレー焼き	小麦 大豆	あじ	しょうが		しょうゆ さけ カレーこ	758	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。
	わかめときゅうりの酢の物	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	32.9	
みそ汁	豚 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	にぼし さばうすけずり			
22 月	メープルパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン ナチュラルヨー			
	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	923	
	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	33.7	
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				
23 火	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	さわらの西京焼き	大豆	さわら みそ		さとう	さけかす 塩	774	きんぴらごぼうにはたくさんの具材が入っています。
	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 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	33.4	
かきたま汁	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	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 塩			
24 水	飯缶しらすごはん	大豆 小麦	しらす		米	しょうゆ さけ 塩		
	牛乳	乳	牛乳					
	子持ちししゃもフライ	小麦 大豆	こもちししゃも		パンこ でんぷん こむぎこ 油	塩 こしょう	851	ししゃもは、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。
	春雨サラダ (玉ねぎドレッシング)	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		30.1	
実だくさん汁	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 こんにやく		さばうすけずり にぼし			
25 木	バーガーパン	小麦 乳			パン			
	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	804	パンにハンバーグをはさんで食べましょう。
	野菜とツナのソテー	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	35.1	
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	ベジタブルソース こしょう 塩 スープストック			
26 金	ごはん				米			
	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	831	
たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぷん 油	かつおだし しょうゆ す 塩	26.2		
浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩			
29 月	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	肉だんごの 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 でんぷん 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	838	
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 大豆 マヨ(卵 小麦 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	33.3	
とり肉と野菜の スープ煮	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			
30 火	ごはん	リクエスト 献立			米			
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		でんぷん パンこ こむぎこ 油	塩	864	焼津南小学校のリクエスト献立です。
	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	32.3	
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 にんじん だいこん しろねぎ		さばうすけずり にぼし			