


# 令和2年10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 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 木	パンキンパン	小麦 乳		かぼちゃ	パン さとう マーガリン		811 
	牛乳	乳	牛乳				
	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	
2 金	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	30.1
	ごはん				米		
	牛乳	乳	牛乳				
	うさぎ型ハンバーグ	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 でんぶん	塩 しょうゆ みりん	
5 月	かおりあえ			キャベツ きゅうり		あおじそゆかりこ 塩	801 28.7 
	月菜汁	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	
	お月見デザート			みかん	さとう みずあめ		
	ひじき豆腐よせ おろしだれかけ	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 でんぶん	塩 しょうゆ みりん	
6 火	わかめときゅうりの 酢の物	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	769 24.4 
	みそ汁	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	にほし さぼうすけずり	
	ごはん				米		
	牛乳	乳	牛乳				
7 水	肉うどんつゆ	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	でんぶん	しょうゆ みりん にほし かつおのもと 塩	783 28.8 757 33.1 
	納豆	小麦 大豆	なっとう			なっとうのたれ からし	
	小松菜ともやしの 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	
	うどん	小麦 乳			めん		
8 木	きゅうりの南蛮漬	ごま 小麦 大豆		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ す いちみつとうがらし	841 27.7 
	春雨スープ	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 チキンブイヨン こしょう ちゅうかスープのもと	
	ごはん				米		
	牛乳	乳	牛乳				
9 金	背割りパン	小麦 乳			パン		772 31.9 759 34.8 797 28.2 872 31.7 897 40.1 
	ブルーベリージャム				ジャム		
	牛乳	乳	牛乳				
	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	油 さとう ラザニア こむぎこ パター	トマトケチャップ 塩 ウスターソース	
12 月	ほうれん草サラダ (玉ねぎドレッシング)	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	
	パンキンシチュー	鶏 大豆 豚 小麦 乳	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	
	ごはん				米		
	牛乳	乳	牛乳				
13 火	なまり節そぼろ丼の具	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	
	和風おなかサラダ (和風ドレッシング)	小麦 大豆 卵	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		かつおのもと みりん 塩 しょうゆ	
	アーモンド小魚	ごま	いわし		アーモンド さとう ごま	塩	
14 水	ごはん				米		
	牛乳	乳	牛乳				
	さんまのオレンジ煮	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	
15 木	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 塩 かつおのもと しょうゆ みりん	
	飯缶わかめごはん		わかめ		米 さとう	塩	
	牛乳	乳	牛乳				
	ちくわの紅葉揚げ	小麦	ちくわ あおのり	にんじん	こむぎこ でんぶん 油		
15 木	れんごんのきんぴら	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく さつまあげ	れんごん 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	
	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 ごぼう にんじん しめじ はねぎ	パンこ でんぶん さとう ごま油	さぼうすけずり しょうゆ 塩 かつおのもと さけ みりん	
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン さとう		
	牛乳	乳	牛乳				
15 木	てり焼きチキン	鶏 大豆	とりにく		みずあめ さとう でんぶん	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	
チンゲン菜のクリーム煮	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	

○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 金	ごはん				米		803	
	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		
	浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
19 月	大根のそぼろ煮	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 でんぶん	さけ しょうゆ みりん わふうだしのもと	33.3	
	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		840	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			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		
	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			
プレーンオムレツ	卵	たまご		さとう でんぶん 油	す 塩			
20 火	野菜のアーモンドあえ	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	38.6	
	ごはん	乳			米		835	大井川南小学校のリエクエスト献立です。
	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			
ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 (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			
21 水	さつまいものみそ汁	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	26.9	
	ごはん	乳			米		806	いわしのかば焼きをごはんにつけて、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 でんぶん	みりん しょうゆ		
即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが					
22 木	実だくさん汁	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	にぼし さばうすけずり	29.6	
	中華めん	小麦			めん		775	ラーメンスープには野菜が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 はくさい しめじ とうもろこし しるねぎ しょうが にんにく		みそラーメンスープ		
	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					
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			
23 金	野菜のナムル	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	32.9	
	ごはん	乳			米		854	大富中学校のリエクエスト献立です。
	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 でんぶん 油	塩 こしょう ちゅうのうソース		
ひじきの煮物	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			
26 月	とん汁	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	にぼし さばうすけずり	31.6	
	ごはん	乳			米		788	さばは、焼津のじまんの食べ物の一つです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてり煮	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			
27 火	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	でんぶん	ちゅうかスープのもと 塩 こしょう しょうゆ	28.7	
	ミルクパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		816	
	牛乳	乳	牛乳					
	若どりのトマトソース煮	鶏 大豆 りんご	とり	トマト レモン	でんぶん 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 (マヨネーズ)		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			
28 水	野菜スープ	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 チキンブイヨン	35.6	
	ごはん	乳			米		772	静岡県産の牛肉を使ったピビンバです。
	牛乳	乳	牛乳					
	ピビンバ	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 でんぶん	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
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			
29 木	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		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	27.3	
	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		813	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					
	里いもコロッケ	鶏 小麦 大豆	とり	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		
野菜とツナのソテー	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			
30 金	肉だんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	ぶたにく とり	にんじん たまねぎ チンゲンさい ほししいたけ	パンこ でんぶん さとう	チキンブイヨン こしょう 塩 ちゅうかスープのもと しょうゆ	29.4	
	飯缶ごはん	乳			米		870	
	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 ガーリック スーフストック		
煮たまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ			
30 金	はりはり漬け	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	27.1	