


令和元年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) <small>たんぱく質</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		
3月	ごはん				米		632	のり入りあつや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					
	のり入りあつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご 生のり		さとう 油 でんぷん	す みりん かつおだし		
	にくじゃが	豚 大豆 小麦	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		
	はりはりづけ	大豆 小麦 ごま		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	21.6	
4火	はんかんごはん				米		706	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 乳 小麦 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 チョップネ カレーフレーク スープストック		
	だいちとにぼしのあげに	大豆 ごま 小麦	だいち にぼし		でんぷん ごま 油 さとう	しょうゆ みりん		
	くわわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (ごま 小麦 大豆 豚 鶏)	くわわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング		25.4	
5水	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン		579	鶏肉のトマトソースには静岡県産のトマトが使われています。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのトマトソースに	鶏 大豆 りんご	とりにく	トマト レモン	さとう でんぷん	しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース		
	やさしいサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 りんご 豚)		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん		あおじそドレッシング		
	ほうれんそうとたまごのスープ	豚 卵 大豆 小麦 鶏	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん	塩 こしょう スープストック チキンブイヨン しょうゆ	28.3	
6木	ごはん				米		574	かぼちゃはカロテンが豊富です。肌や粘膜を丈夫にします。
	牛乳	乳	牛乳					
	とうふハンバーグ	大豆 鶏 豚 小麦	とりにく とうふ	たまねぎ	さとう でんぷん	しょうゆ みりん 塩		
	かぼちゃサラダ (マヨネーズ)	大豆 マヨネーズ(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		
	わかめスープ	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく わかめ	チンゲンさい たまねぎ にんじん えのきたけ		チキンブイヨン しょうゆ 塩 コンソメスープ	21.7	
7金	ちゅうかめん	小麦			めん		633	
	牛乳	乳	牛乳					
	みそラーメンスープ	小麦 大豆 豚 さば ごま 鶏	ぶたにく なた	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しめじ とうもろこし メンマ しょうが		チキンブイヨン みそラーメンのもと		
	あげぎょうざ	豚 小麦 大豆 ごま	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	油 でんぷん こむぎこ さとう	塩 しょうゆ		
	アーモンドあえ	大豆 小麦		こまつな にんじん もやし	さとう アーモンド	しょうゆ	25.6	
10月	ごはん				米		630	鶏肉の衣にかつお節を粉末にして加えました。香りを楽しんでください。
	牛乳	乳	牛乳					
	やいづかつおぶし からあげ	鶏 大豆 小麦 りんご オレンジ	とり肉 かつおぶし	しょうが にんにく りんご	油 でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	ごまあえ	ごま 大豆 小麦		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 こんにやく しめじ 白ねぎ		さけ 塩 しょうゆ みりん かつおのもと	25.3	
11火	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー		620	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					
	しろみざかなフライ (ソース)	小麦 大豆	ホキ		油 パンこ でんぷん こむぎこ	塩 こしょう ちゅうのうソース		
	スパゲティンナー	豚 鶏 小麦	ウインナー	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん	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 コンソメスープ こしょう	24.3	
12水	ごはん				米		633	薬生姜は静岡県産の久能でたくさん作られています。
	牛乳	乳	牛乳					
	はっぼうさい	豚 卵 いか ごま 大豆 小麦 鶏	ぶたにく うずらたまご いか なた	たまねぎ にんじん チンゲンさい ぼししいたけ たけのこ しょうが	さとう でんぷん ごま油 油	さけ しょうゆ オイスターソース ちゅうのうソース 塩 こしょう		
	はしょうがいりしゅうまい	豚 大豆 ごま 小麦	ぶたにく だいず	たまねぎ はしょうが しょうが	でんぷん さとう ごま油 こむぎこ	しょうゆ 塩		
	きゅうりのなんばんづけ	大豆 小麦 ごま		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ とうがらし す	25.2	
13木	ごはん				米		635	さばにはビタミンB2が多く含まれていて、発育のビタミンとも言われ魚の皮に多いです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてりやき	さば 小麦 大豆	さば		さとう	しょうゆ 塩		
	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	みだくさんじる	大豆 鶏 さば	とりにく みそ	しめじ 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	25.6	
14金	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		574	デミグラスソースは「煮詰めた濃厚なソース」という意味です。
	牛乳	乳	牛乳					
	みかんジャム				ジャム			
	にくだんごのデミグラスソース	豚 鶏 小麦 牛 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	トマトケチャップ ワイン 塩 デミグラスソース ちゅうのうソース		
	しらすいやさいソテー	乳 鶏 豚	しらす	こまつな もやし とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ	24.6	
とりにくとやさしい スープに	鶏 豚 大豆 小麦		たまねぎ にんじん だいこん		スープストック しょうゆ 塩 こしょう			

○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 る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) <small>たんぱく質</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		
17月	ごはん				米		584 やいちゃん ランチの日 です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶし そぼろどんぐり	卵 大豆 小麦	なまりぶし たまご	えだまめ しょうが	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)	トレ (小麦 大豆 鶏 豚)	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			
19水	ごはん				米		612 高校生による 「和の給食 コンテスト」優 秀賞献立で す。	
	チーズいり ツナコロッケ	牛 乳 大豆 小麦	まぐろ きゅうりく チーズ	たまねぎ	油 じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ	塩		
	チンゲンさいと ツナのわふういため	大豆 小麦	まぐろ	チンゲンさい きりぼしだいこん	油	しょうゆ みりん 塩		
	たけのこしいたけの かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	たまご	たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ はねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
20木	ごはん				米		675 この時季に 収穫できる梅 を使ったたれ にあじを漬け てさっぱり食 べられるよう にしました。	
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのうめしそ オイルづけ	卵	あじ	うめ たまねぎ にんにく あかしそ	油	塩 こしょう マスタード		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 トレ(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	しょうゆ みりん		
21金	はるさめスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ご ま	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな しめじ しょうが	はるさめ	塩 こしょう チキンブイオン しょうゆ ちゅうかスープのもと	614 ソフトめんは 学校給食向 けに開発さ れた日本特 有の麺です。	
	ソフトめん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳			カレーフレーク カレー粉 ワイン スープストック ちゅうのうソース トマトケチャップ こしょう ベジマールソース チキンブイオン		
	カレーソース	小麦 乳 りんご 大豆 鶏 豚	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく	油	りんごす 塩 こしょう		
24月	ごはん				米		595 チンジャオ ロースーに 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					
	チンジャオロースー	豚 ごま 大豆 小麦	ぶたにく	ほししいたけ たけのこ ビーマン しょうが	ごま油 さとう でんぶん さとう	しょうゆ みりん オイスターソース		
	こまつなともやしの のりあえ	ごま 大豆 小麦	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す		
25火	ちゅうかスープ	鶏 卵 豚 大豆 小麦 ごま	ベーコン うずらたまご なると	にんじん キャベツ 白ねぎ		チキンブイオン 塩 こしょう ちゅうかスープのもと さけ	649 チリコンカー ンは、肉と豆 をチリ風味で スパイスに 煮込んだ、メ キシコやアメ リカ南部の料 理です。	
	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			パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油		
	えびカツ	えび 小麦 大豆	えび だいた			塩		
26水	ゆでやさい (たまねぎドレッシング)	トレ (りんご 小麦 大豆 鶏)		キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング	塩 こしょう トマトケチャップ チリミックス ワイン ちゅうのうソース	613 焼津南小学 校のリクエ スト献立です。	
	チリコンカーン	豚 大豆 小麦 乳	ぶたにく だいた	玉ねぎ にんじん パセリ	油			
	はんかんわかめごはん		わかめ		米 さとう	塩		
	牛乳	乳	牛乳					
27木	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん 油			
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	とんじる	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 たまねぎ しろねぎ		にぼし さばうすけずり		
	ごはん				米			
28金	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかばやき	小麦 大豆	いわし		でんぶん 油 さとう	しょうゆ みりん		
	わかめときゅうりの すのもの	大豆 小麦	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		
	とりだんごじる	豚 鶏 小麦 大豆 ごま さば	ぶたにく とりにく とうふ	こまつな ごぼう しめじ にんじん	パンこ でんぶん さとう ごま油	さばうすけずり かつおのもと 塩 しょうゆ さけ みりん		
28金	おちやパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン	おちや	662 港中学校の リクエスト献 立です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのハーブやき	小麦 大豆 鶏	とりにく		でんぶん さとう 油	塩 しょうゆ マスタード ハーブ 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			
えだまめのクリームに	乳 豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも 油 生クリーム	ベジマールソース 塩 こしょう コンソメスープ	27.7		

よくかんで食べよう！ 4日はかみかみ献立です。



よくかむ食べ方

- ① 一口15~30回くらいを目安にか
- ② 急がずにゆっくり食べる。
- ③ 汁物や飲み物などで、流しこまない。
- ④ テレビを見ながらなど、ながら食べをしない。

