







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		
8/2 水	ごはん				米		813	青のりの入った衣で、黒はんぺんを香りよく揚げます。
	おかかふりかけ					ふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんの磯辺揚げ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん あおのり		こむぎこ でんぶん 油			
大豆の五目煮		鶏 大豆 小麦	とりにく だいず こんぶ	にんじん ごぼう れんこん	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと	30.2	
	かきたま汁	卵 さば 小麦 大豆	たまご なると	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
	ライ麦パン	小麦 乳 大豆			パン ライむぎ			
29 木	牛乳	乳	牛乳				882	モンゴルでよく食べられている家庭料理です。
	揚げショウロンポウ	鶏 牛 小麦 大豆	とりにく ぎゅうにく ひつじにく	たまねぎ しらたき たけのこ しょうが にんにく	コーンスターチ こむぎこ さとう 油	しょうゆ 塩 こしょう ナツメグ		
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	こしょう 塩		
	野菜スープ	豚 鶏	ぶたにく ウインナー	たまねぎ キャベツ さやいんげん にんじん セロリ		チキンブイオン 塩 こしょう コンソメスープ		
フロズンヨーグルト	乳	ヨーグルト					32.7	
30 金	ごはん				米		841	和田小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのこうじ焼き	さば	さば			塩 こめこうじ		
	ちくぜん煮	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	たけのこ にんじん さやいんげん ごぼう こんにやく ほししいたけ	さとう 油	わふうだしのもと しょうゆ みりん		
みそ汁	大豆 さば	とうふ わかめ 油あげ みそ	たまねぎ えのきたけ		にほし さばうすけずり	32.6		
9/2 月	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		885	パンにフランクフルトをはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 ワイン ちゅうのうソース		
	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			
肉だんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンさい ほししいたけ	パンこ さとう でんぶん	塩 こしょう チキンブイオン ちゅうかスープのもと しょうゆ	29.9		
3 火	ごはん				米		861	黒石小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばの竜田揚げ	さば 大豆 小麦	さば		でんぶん 油	しょうゆ みりん さけ		
	和風おかかサラダ(和風ドレッシング)	ドレ(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			
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 しめじ しろねぎ		にほし さばうすけずり	33.3		
4 水	ごはん				米		821	
	牛乳	乳	牛乳					
	えびしゅうまい	えび 豚 大豆 小麦	たら えび	たまねぎ	でんぶん さとう こむぎこ	塩		
	きゅうりのごまじょうゆ	ごま 小麦 大豆		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ す 塩		
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 はねぎ しょうが キャベツ たけのこ ほししいたけ	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	26.1		
5 木	キャラットパン	小麦 乳 大豆		にんじん	パン さとう マーガリン		886	やいちゃんランチです。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		油 でんぶん パンこ こむぎこ	塩		
	しらす入り野菜ソテー	鶏 豚 乳	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		
なし入りフルーツポンチ	大豆 もも りんご		なし もも みかん パイン レモン	しらたまだんご ゼリー さとう	ワイン	30.2		
6 金	ごはん				米		777	
	牛乳	乳	牛乳					
	ひじきの豆腐よせ おろしたれかけ	乳 豚 小麦 大豆	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん しょうが	パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 みりん		
	磯香あえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう	しょうゆ		
実だくさん汁	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	ごぼう はねぎ にんじん しめじ こんにやく		にほし さばうすけずり	26.5		
9 月	黒糖パン	小麦 乳 大豆			パン こくとう		882	チリコンカーンには大豆が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンナゲット	鶏 小麦 大豆	とりにく		こむぎこ でんぶん 油	しょうゆ 塩		
	海藻サラダ(青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング トマトケチャップ ワイン チリミックス こしょう ちゅうのうソース 塩		
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		39.2		
10 火	飯缶ごはん				米		881	
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	ぶたにく 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	こしょう ちゅうのうソース カレーフレーク チャツネ スープストック		
	煮たまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 す		
ほうれん草サラダ	小麦 大豆		キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう 油	しょうゆ 塩 す	30.1		
11 水	ごはん				米		835	レバーをおいしく食べられるように味つけています。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりとレバーの南蛮漬け	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	たまねぎ	でんぶん 油 さとう	しょうゆ す		
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり だくあんづけ しょうが				
ワンタンスープ	卵 豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく たまご	はくさい たまねぎ にんじん	こむぎこ でんぶん	しょうゆ チキンブイオン ちゅうかスープのもと 塩	29.1		

○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。

令和元年8・9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			
12月	ごはん				米		815	お月見献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	うさぎ型ハンバーグ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	塩 しょうゆ みりん			
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかり 塩			
13月	月菜汁	卵 さば 小麦 大豆	うずらたまご かまぼこ	こまつな だいこん にんじん	さといも	わふうだしのもと 塩 かつおのもと しょうゆ	28.2		
	お月見デザート			みかん	さとう みずあめ				
	中華めん	小麦			めん		768	ラーメンスープには野菜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 しめじ はくさい メンマ とうもろこし しろねぎ しょうが にんにく		みそラーメンスープ チキンブイヨン	28.3		
17月	キムチラーメンスープ	豚 りんご 大豆 小麦 さば ごま 鶏	ぶたにく なると						
	春巻き	豚 ゼラチン 小麦 大豆 ごま	ぶたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが	はるさめ こむぎこ 油 でんぷん さとう	しょうゆ 塩 みりん オイスターソース			
	野菜のアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ			
	ごはん				米		801	今が旬のあじをカレー一味で食べやすくしました。	
牛乳	乳	牛乳							
あじのカレー焼き	小麦 大豆	あじ		さとう	しょうゆ カレーこ 塩				
野菜のごまあえ	ごま 小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ	37.3			
18月	親子煮	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 ほししいたけ たけのこ	さとう	しょうゆ さけ わふうだしのもと			
	飯缶酢めし				米 さとう	す 塩	854	酢めしに五目ずしの具を混ぜて食べましょう。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ちくわのごま揚げ	小麦 ごま	ちくわ		こむぎこ でんぷん ごま油		32.4		
五目ずしの具	大豆 小麦	油あげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと				
19月	すまし汁	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ わかめ	えのきたけ にんじん		しょうゆ みりん かつおのもと 塩			
	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		839		
	メープルジャム				ジャム				
	牛乳	乳	牛乳						
肉だんごのあんかけ	豚 鶏 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぷん パンこ	塩 しょうゆ みりん	30.6			
20月	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 ピーマン 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			
	パンブキンポターージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	バター なまクリーム	ベシャメルソース 塩 スープストック こしょう			
	ごはん				米		857	さんまのかば焼をごはんのせて、かば焼丼にしてもおいしいです。	
	牛乳	乳	牛乳						
さんまのかば焼	小麦 大豆	さんま		でんぷん さとう 油	みりん しょうゆ さけ	29.4			
コーンときゅうりの酢の物	小麦 大豆	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 す				
24月	きこのみそ汁	大豆 さば	とうふ 油あげ みそ	しめじ こまつな たまねぎ		にほし さばうすけずり			
	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		762	ミネストローネスープは主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。	
	牛乳	乳	牛乳						
	とり肉のハーブやき	小麦 大豆 鶏	とりにく		でんぷん さとう 油	塩 しょうゆ マスタード ハーブ こしょう	30.8		
ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ				
25月	ミネストローネスープ	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			
	ごはん				米		816	いわしのしょうが煮は骨まで食べられます。	
	牛乳	乳	牛乳						
	いわしのしょうが煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぷん	みりん しょうゆ	32.4		
浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり		塩				
26月	里いものそぼろ煮	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん たまねぎ えだまめ こんにゃく	さといも 油 さとう でんぷん	しょうゆ みりん わふうだしのもと			
	ごはん				米		852	八宝菜はたくさん材料を使った中華料理です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	八宝菜	豚 卵 いか 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく うずらたまご いか なると	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ たけのこ しょうが	さとう 油 ごま油 でんぷん	さけ しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと 塩 こしょう	32.6		
にらまんじゅう	豚 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ にら しろねぎ にんにく しょうが	こむぎこ 油	しょうゆ 塩 こしょう				
27月	春雨サラダ	ごま 小麦 大豆		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう ごま油	しょうゆ す 塩			
	ソフトめん	小麦			めん		780		
	牛乳	乳	牛乳						
	ツナ入りミートソース	豚 大豆 小麦 鶏 乳	ぶたにく まぐる みそ	たまねぎ にんじん にんにく トマト	油	トマトケチャップ こしょう スープストック ハヤシルウ ベシャメルソース ワイン	36.6		
たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぷん 油	さけ しょうゆ みりん かつおこんぶだし				
30月	ゆで野菜 (玉ねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)		キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎドレッシング				
	ごはん				米		781	ブルコギとナムルをごはんのせて食べましょう。	
	牛乳	乳	牛乳						
ブルコギ	豚 ごま 小麦 大豆 りんご	ぶたにく みそ	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ りんご	ごま油	しょうゆ トウバンジャン	29.1			
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 ごま油	しょうゆ				
チンゲン菜のスープ	豚 卵 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン うずらたまご	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンさい		しょうゆ ちゅうかスープのもと チキンブイヨン こしょう 塩				