

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 水	ごはん				米		577	鶏肉と野菜を 煮込み、すき やき風の味 付けにしまし た。
	牛乳	乳	牛乳					
	あつやきたまご	卵 大豆 さば	たまご		さとう だいたい油	す しょうゆ 塩 魚介エキス	29.1	
	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが				
	とりにくのすきやき 	大豆 鶏肉 小麦	とりにく かまぼこ やきどうふ	はくさい にんじん ねぶかねぎ	こんにやく 油 さとう	しょうゆ みりん 酒		
2 木	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		576	鮭は秋が旬 の食べ物で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	さけフライ 	小麦 卵 さけ	さけ たまご		油 パンこ こむぎこ さとう でんぶん	塩	23.1	
	コーンサラダ			キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	コーンクリーミードレッシング			
	やさいスープ	豚肉 鶏肉	ウインナー	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも	塩 こしょう コンソメ チキンブイヨン		
3 金	ごはん				米		573	旬のいわしを おかか煮に しました。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのおかかに 	小麦 大豆	いわし かつおぶし	レモン	さとう でんぶん	しょうゆ みりん	26.5	
	れんこんのきんぴら 	豚肉 ごま 小麦 大豆	ぶたにく さつまあげ	れんこん にんじん	こんにやく さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ		
	みそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ みそ	はねぎ たまねぎ	じゃがいも	にぼし さばけずり		
6 月	ごはん				米		578	10月10日の 目の愛護 デーにちなん だ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーの チリソース	鶏肉 小麦 大豆 りんご	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ にんにく しょうが	油 さとう でんぶん	ケチャップ チリソース しょうゆ 酒	25.1	
	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		
	はるさめスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しょうが	はるさめ	塩 しょうゆ チキンブイヨン ちゅうかスープ こしょう		
7 火	せわりパン	小麦 乳			パン		621	フランクフル トをパンには さんで食べま しょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		さとう	ケチャップ ワイン ちゅうかうソース	25.6	
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す		
	クリームシチュー	鶏肉 豚肉 乳 小麦 大豆	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ	じゃがいも 油 なまクリーム	ベシャメルソース 塩 こしょう コンソメ		
8 水	ごはん				米		571	主菜は、青 のりの風味 が感じられる 「黒はんぺん の磯辺揚げ」 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんの いそべあげ 	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		22.5	
	きんぴらごぼう	豚肉 大豆 ごま 小麦	ぶたにく 油あげ	ごぼう にんじん	こんにやく ごま さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ		
	すましじる 	大豆 さば 小麦	とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう		かつおのもと しょうゆ みりん 塩		
9 木	ごはん				米		588	10月6日は 「十五夜」で す。お月見に ちなんだ献 立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	塩 しょうゆ みりん	23.5	
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ		塩		
	つきなじる 	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	かつおのもと しょうゆ 塩		
10 金	おつきみゼリー		かんてん	みかん レモン	さとう みずあめ		592	
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン さとう			
	牛乳	乳	牛乳				21.9	
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく	にんにく	パンこ ラード こむぎこ でんぶん 油	しょうゆ 塩 チキンスープ こしょう		
	スパゲッティソテー 	小麦 鶏肉 豚肉	まぐろ	たまねぎ にんじん	スパゲッティ 油	塩 こしょう ケチャップ ちゅうかうソース コンソメ		
	ベーコンとチンゲンさい のスープ	豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆	ベーコン	だいこん にんじん とうもろこし チンゲンさい		塩 こしょう チキンブイヨン ちゅうかスープ しょうゆ		
14 火	ごはん				米		576	
	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんごの あまずあんかけ	鶏肉 乳 小麦 大豆 卵 ごま	とりにく たまご	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ 油	しょうゆ す 塩	20.6	
	はるさめサラダ	ごま 小麦 大豆		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す		
	ワンタンスープ	小麦 豚肉 大豆 鶏肉	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん チンゲンさい しょうが	こむぎこ さとう でん粉 油	塩 こしょう スープストック しょうゆ チキンブイヨン		
15 水	はんかんごはん				米		600	なまりぶしそ ぼろ丼の具 をごはん にかけて食べ ましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶしそぼろ どんぐ 	小麦 卵 大豆	なまりぶし たまご	しょうが えだまめ	さとう 油	酒 しょうゆ 塩	26.7	
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま)	ひじき	たけのこ にんじん きゅうり	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
	とりだんごじる	鶏肉 豚肉 大豆 ごま さば 小麦	とりだんご とうふ	こまつな ごぼう にんじん しめじ	ごま油	さばけずり かつおのもと 塩 しょうゆ 酒 みりん		

○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 バナナ カシューナッツ ごま アーモンド

○物資購入の都合により献立や使用材料が変更となる場合があります。☆丁寧な手洗いの徹底をしましょう。

『』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。

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		エネルギー (kcal) たん白質(g)
16 木	ちゅうかめん	小麦			めん		豚骨ラーメン スープには 野菜がたくさん 入っています。	
	牛乳	乳	牛乳					
	どんこつラーメン スープ 	豚肉 鶏肉 ごま 大豆 小麦	ぶたにく なんと	にんにく しょうが にんじん もやし ねぶかねぎ メンマ チンゲンさい とうもろこし		チキンブイヨン スープストック どんこつラーメンスープ		
	あげぎょうざ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	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		
	やさいのごまずあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ きゅうり	さとう ごま	しょうゆ す 塩	26.8	
17 金	ごはん				米		旬の里芋を 使用したのっ ぺい汁です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのカレーやき 	さば 大豆 小麦	さば			しょうゆ カレーこ		
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり		塩		
	のっぺいじる	鶏肉 大豆 さば 小麦	とりにく 油あげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	さともいも こんにやく でんぶん	かつおのもと さばけずり しょうゆ 酒 塩	28.4	
20 月	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		やいちゃん ランチです。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ 	小麦	かつお		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう		
	わふうおかかサラダ 		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			
	ミネストローネ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	塩 コンソメ こしょう	26.6	
21 火	ごはん				米		ドライカレー にはレーズン が入っています。	
	牛乳	乳	牛乳					
	ドライカレー	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん レーズン	こむぎこ 油	ワイン カレーこ 塩 しょうゆ ちゅうのうソース		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 さば (ごま)	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			
	うずらたまごのスープ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく うずらたまご	とうもろこし たまねぎ チンゲンさい		塩 こしょう スープストック チキンブイヨン	24.6	
22 水	はんかんごはん				米		豚丼の具を ごはんにか けて食べま しょう。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたどんのぐ 	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なんと	たまねぎ しょうが	こんにやく さとう でんぶん 油	しょうゆ 酒		
	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			
	いもたんごじる	大豆 さば	あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	じゃがいもだんご	にぼし さばけずり	26.6	
23 木	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン さとう		秋野菜の ポトフには、 大根やれん こんが入っ ています。	
	牛乳	乳	牛乳					
	たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	す しょうゆ みりん 塩		
	カラフルサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
	あきやさいのポトフ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	とりにく ウィナー	たまねぎ にんじん だいこん れんこん パセリ		スープストック ワイン 塩 チキンブイヨン こしょう	24.2	
24 金	ごはん				米		実だくさん汁 には大豆製 品が3種類 入っていま す。	
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじやき 		あじ		こうじ	塩 みりん		
	だいずのいそに 	大豆 小麦	だいず ひじき ちくわ	にんじん	こんにやく さとう 油	みりん しょうゆ		
	みだくさんじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく とうふ 油あげ みそ	ごぼう はねぎ だいこん	さともいも	さばけずり にぼし	30.1	
27 月	ロールパン	小麦 乳			パン		大井川南小 学校のリク エスト献立 です。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	メンチカツ 	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	油 さとう でんぶん パンこ こむぎこ	塩 こしょう ナツメグ		
	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	ケチャップ スープストック ワイン ちゅうのうソース こしょう		
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	さとう 油		29.6	
28 火	ごはん				米		きのこカレー にはエリンギ としめじが 入っていま す。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	パオズ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん パンこ さとう	しょうゆ 塩 こしょう		
	ちゅうかサラダ	ごま 小麦 大豆		にんじん もやし きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが	ごま さとう ごま油 しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ 塩 さとう でんぶん トウバンジャン	しょうゆ す しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ 塩		
	マーボーはるさめ	豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく		はるさめ ごま油 油 さとう でんぶん		24.7	
29 水	はんかんごはん				米		きのこカレー にはエリンギ としめじが 入っていま す。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	きのこカレー	豚肉 乳 小麦 大豆 りんご 鶏肉	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが	じゃがいも 油	カレールウ こしょう ちゅうのうソース チャツネ スープストック		
	ブレンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう だいず油	塩 す		
	ほうれんそうサラダ			ほうれんそう もやし にんじん		あおじそドレッシング	23.4	
30 木	ごはん				米		大富中学校 のリクエスト 献立です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのからあげ	鶏肉 小麦 大豆	とりにく		でんぶん こむぎこ 油 さとう	塩 こしょう しょうゆ		
	きゅうりとだいごんの ひたひた 	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油	しょうゆ す いちみつがらし		
	さつまじる	大豆 さば	みそ	たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ にんじん	さつまいも こんにやく	にぼし さばけずり	24.1	
31 金	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	やきつくね	鶏肉 豚肉 大豆	とりにく	ごぼう たまねぎ れんこん	さともいも ラード でん粉 さとう	しょうゆ 塩		
	もやしとこまつなの あえもの	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		
	にくじゃが	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにやく さとう 油	しょうゆ 酒	24.2	