

令和2年7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 | | |
| 1 水 | はんかngoはん | | | | 米 | | 641 夏野菜がたくさん入ったカレーです。 | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | なつやさいカレー | 豚 乳 小麦 りんご 大豆 鶏 | ぶたにく チーズ | なす ビーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト にんにく しょうが | 油 | カレーフレーク カレーこ ちゅうのうソース ワイン こしょう スープストック | | |
| | にたまご | 卵 小麦 大豆 | たまご | | さとう | しょうゆ 塩 | | |
| | 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 | 23.3  | |
| 2 木 | ごはん | | | | 米 | | 620  | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | いわしのかんろに | 小麦 大豆 | いわし | | さとう でんぶん はちみつ | しょうゆ みりん 塩 | | |
| | やさいのアーモンドあえ | 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 | | |
| | にくだんごじる | 鶏 豚 大豆 小麦 さば | とりにく ぶたにく とうふ みそ | ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ | パンこ でんぶん さとう | にほし さばうすけずり 塩 | 24.7 | |
| 3 金 | せわりパン | 小麦 乳 | | | パン | | 625 トマトと卵の色鮮やかなスープです。  | |
| | メープルジャム | | | | ジャム | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ハムチーズフライ | 豚 鶏 大豆 乳 小麦 | ソーセージ チーズ | | パンこ こむぎこ 油 | | | |
| | カラフルサラダ (イタリアンドレッシング) トマトとたまごのスープ | | | キャベツ きゅうり パプリカ | イタリアンドレッシング | | 22.1 | |
| 6 月 | ごはん | | | | 米 | | 583 七夕献立です。七夕汁には、天の川に見立てたそうめんかまぼこと星に見立てたオクラが入っています。 | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ほしがたハンバーグ | 小麦 大豆 鶏 豚 | とりにく ぶたにく | たまねぎ しょうが にんにく | さとう でんぶん | しょうゆ みりん 塩 | | |
| | ゆかりあえ | | | キャベツ きゅうり | | ゆかりこ 塩 | | |
| | たなばたじる | 大豆 さば 小麦 | とうふ かまぼこ | にんじん たまねぎ ほししいたけ オクラ | でんぶん | かつおのもと しょうゆ さけ 塩 | | |
| | たなばたデザート | | かんてん | メロン レモン みかん ぶどう | さとう みずあめ | | | |
| 7 火 | ごはん | | | | 米 | | 622 今の時季が旬の冬瓜をスープに入れました。 | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | レバーいりユウリンチー | 鶏 大豆 ごま 小麦 | とりにく とりレバー | しろねぎ | でんぶん 油 ごま油 さとう | しょうゆ 一味とうがらし す | | |
| | そくせきづけ | 大豆 | | キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが | | | | |
| | とうがんスープ | 豚 小麦 大豆 鶏 ごま | ぶたにく | しめじ にんじん とうがん はねぎ | | ちゅうがスープのもと こしょう チキンブイヨン 塩 しょうゆ | 23.6 | |
| 8 水 | アップルパン | 小麦 乳 りんご | | りんご | パン | | 615  | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | オムレツ | 卵 大豆 | たまご | | でんぶん さとう 油 | 塩 す トマトケチャップ 塩 ちゅうのうソース こしょう コンソメスープ ワイン | | |
| | パスタのトマトソースに | 豚 小麦 鶏 | ベーコン | たまねぎ エリンギ トマト ビーマン にんにく | マカロニ さとう 油 | | | |
| | パンキンポタージュ | 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 生クリーム | ベシャメルソース 塩 スープストック こしょう | 22.7 | |
| 9 木 | ごはん | | | | 米 | | 600 焼津中学校のリクエスト献立です。 | |
| | わかめふりかけ | | | | | ふりかけ | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | チキンカツ | 鶏 豚 小麦 大豆 | とりにく | | さとう パンこ こむぎこ でんぶん 油 | 塩 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 | | チキンブイヨン しょうゆ 塩 ちゅうがスープのもと さけ オイスターソース こしょう | 22.2 | |
| | ちゅうがスープ | 豚 卵 小麦 大豆 鶏 ごま | ベーコン うずらたまご なると | たまねぎ チンゲンさい にんじん | | | | |
| 10 金 | ちゅうかめん | 小麦 | | | めん | | 708 ひじきは海藻の中でも特に多くのカルシウムを含んでいます。  | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | とんこつ ラーメンスープ | 豚 鶏 大豆 小麦 ごま | ぶたにく なると | にんにく しょうが にんじん もやし しろねぎ メンマ チンゲンさい とうもろこし | | チキンブイヨン 塩 スープストック とんこつラーメンスープ | | |
| | はるまき | 豚 小麦 大豆 | ぶたにく | キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ | はるさめ こむぎこ 油 でんぶん さとう こめこ | しょうゆ 塩 | | |
| | ひじきサラダ (ごまドレッシング) | 大豆 小麦 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 | 25.3 | |
| 13 月 | ごはん | | | | 米 | | 641 大井川東小学校のリクエスト献立です。 | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | さばのしおやき | さば | さば | | | 塩 | | |
| | きんぴらごぼう | 鶏 大豆 小麦 ごま | とりにく さつまあげ | ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん | さとう 油 ごま油 | みりん しょうゆ わふうだしのもと | | |
| | とんじる | 豚 大豆 さば | ぶたにく とうふ みそ | たまねぎ にんじん だいこん しろねぎ | | にほし さばうすけずり | 25.8 | |
| 14 火 | ごはん | | | | 米 | | 605 今の時季が旬のなすを入れたマーボー春雨です。 | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | なすいり マーボーはるさめ | 豚 ごま 小麦 大豆 鶏 | ぶたにく | たまねぎ にんじん なす たけのこ はねぎ ほししいたけ 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 ちゅうがスープのもと 塩 トウバンジャン | | |
| | かにしゅうまい | 小麦 かに 豚 | かに たら | たまねぎ しょうが | でんぶん さとう こむぎこ | 塩 こしょう | | |
| | きゅうりのひたひた | ごま 小麦 大豆 | かつおぶし | きゅうり | さとう ごま油 | しょうゆ す 一味とうがらし | 21.1 | |

○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 | | |
| 15 水 | ミルクパン 牛乳 | 小麦 乳 | 牛乳 牛乳 | | パン さとう マーガリン | | 641 | ひんやりとしたゼリー入りフルーツ白玉の冷たさを楽しんでください。 |
| | わかどりのハーブやき | 鶏 小麦 大豆 | 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 | | |
| | キャベツとツナの ソテー | 鶏 豚 乳 | まぐろ | キャベツ にんじん とうもろこし | バター | 塩 こしょう コンソメスープ | 27.3 | |
| | ゼリー入り フルーツしらたま | 大豆 もも りんご | | みかん もも パイン レモン | しらたまだんご ゼリー さとう | ワイン | | |
| 16 木 | ごはん 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | 米 | | 680 | うめに含まれているクエン酸には、疲労回復効果があります。 |
| | あじの うめしそオイルづけ | 卵 | あじ | たまねぎ うめ にんにく あかしそ | 油 | 塩 こしょう マスタード | | |
| | かぼちゃのそぼろに | 鶏 大豆 小麦 | とりにく | かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ | さとう でんぶん | さけ しょうゆ わふうだしのもと | 28.6 | |
| | けんちんじる | 大豆 ごま さば 小麦 | とうふ 油あげ | ごぼう にんじん はねぎ ほししいたけ | さといも ごま油 | かつおのもと しょうゆ みりん 塩 | | |
| 17 金 | ライむぎパン 牛乳 | 小麦 乳 大豆 | 牛乳 | | パン ライむぎ | | 679 | モンゴルでよく食べられている家庭料理です。 |
| | あげしょうろんボウ | 鶏 牛 小麦 大豆 | とりにく ぎゅうにく ひつじにく だいず | 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 でんぶん | 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 | 25.6 | |
| | やさしいスープ | 豚 鶏 | ぶたにく ウインナー | たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん セロリー | | チキンブイヨン 塩 こしょう コンソメスープ | | |
| | フローズンヨーグルト | 乳 | ヨーグルト | | | | | |
| 20 月 | ごはん 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | 米 | | 603 | やいちゃんランチの日です。  |
| | くろはんぺんフライ | さば 大豆 小麦 | くろはんぺん | | こむぎこ パンこ 油 | | | |
| | おかか | 小麦 大豆 | ちくわ かつおぶし | たけのこ にんじん ごぼう しめじ さやいんげん | さとう | しょうゆ わふうだしのもと | 21.9 | |
| | みそしる | 大豆 さば | 油あげ みそ | たまねぎ はねぎ | じゃがいも | にぼし さばうすけずり | | |
| 21 火 | ごはん 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | 米 | | 597 |  |
| | 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 | | |
| | かふうあえ | 小麦 大豆 ごま | | ほうれんそう にんじん もやし | はるさめ さとう ごま油 ごま | しょうゆ す 塩 | 22.8 | |
| | ワントンスープ | 鶏 豚 ごま 小麦 大豆 卵 | ぶたにく たまご みそ | にんじん たまねぎ キャベツ しょうが | こむぎこ でんぶん 油 ごま油 | ちゅうかスープのもと さけ チキンブイヨン 塩 しょうゆ | | |
| 22 水 | こくとうパン 牛乳 | 小麦 乳 | 牛乳 | | パン こくとう | | 630 |  |
| | 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 | トマトケチャップ 塩 チリミックス ワイン ちゅうのうソース こしょう | | |
| | かぼちゃグラタン | 乳 小麦 大豆 | 牛乳 チーズ | かぼちゃ たまねぎ | マカロニ さとう | ベシヤメルソース 塩 | 27.4 | |
| | かいそうサラダ (あおじそドレッシング) | ドレ(小麦 大豆) | かいそう | キャベツ きゅうり | | あおじそドレッシング | | |

※7月27日～8月7日の献立表は、後日配布します。

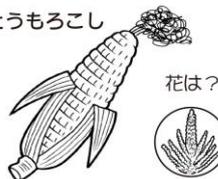
夏野菜をたくさん食べよう！

夏野菜とは夏が旬の野菜のことをいい、とうもろこしやトマト、えだまめ、なす、ピーマン、きゅうりなどがあります。夏野菜は夏の太陽を浴びて育つため、ビタミンやミネラルが豊富で、水分を多く含むものが多いです。

旬の食べ物は栄養価が高く、一年のうちで一番おいしく食べることができます。

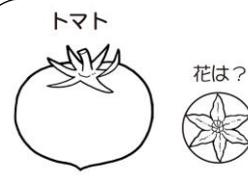


とうもろこし



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

トマト



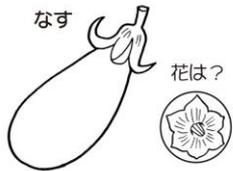
真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

えだまめ



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

なす



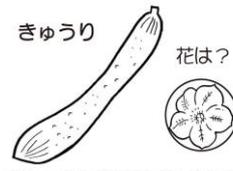
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

ピーマン



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

きゅうり



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

焼津市学校給食センター見学会中止のご案内

焼津市学校給食センターでは、調理作業を実施していない夏季休業中に調理場内の一般公開をしています。しかし、今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設見学会は中止とさせていただきます。

来年度、また開催させていただく予定ですので、ご参加をお待ちしています。



学校給食センターと一緒に働きませんか？

～調理員(パートタイム)募集～

- ＊お問合せ先 学校給食課 担当：飯塚
- ＊電話番号 054-624-6660
- ＊お問合せ時間 8:00～16:45
(土日祝日は除く)

詳細はお問合せください。

