
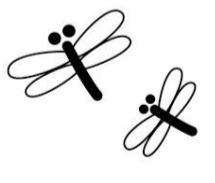



令和2年10月 学校給食献立表 南棟1

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) 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 木	ごはん				米	590	10月1日は十五夜です。お月見にちなんだ献立です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	うさぎがたハンバーグ	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 でんぷん			塩 しょうゆ みりん
	かおりあえ			キャベツ きゅうり				あおじそゆかりこ 塩
	つきなじる	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
おつきみデザート			みかん	さとう みずあめ				
2 金	うどん	小麦			めん	619	秋野菜のかき揚げは手作りです。	
	牛乳	乳	牛乳					
	にくうどんつゆ	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	でんぷん			しょうゆ みりん にぼし かつおのもと 塩
	あきやさいのかきあげ	小麦 乳	牛乳	ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ	さつまいも こむぎこ でんぷん 油			塩
	くきわかめサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	くきわかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし				あおじそドレッシング
かたぬきチーズ	乳	チーズ						
5 月	ごはん				米	600	さばは、焼津のじまんの食べ物の一つです。	
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてりに	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
にらたまスープ	大豆 卵 鶏 豚 小麦	とうふ たまご	にら たまねぎ にんじん	でんぷん	ちゅうかスープのもと 塩 こしょう しょうゆ	23.6		
6 火	ごはん				米	616	いわしのかば焼きをごはんにのせて、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 でんぷん			みりん しょうゆ
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			24.9		
みだくさんじる	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			
7 水	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン	622		
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのトマトソースに	鶏 大豆 りんご	とりにく	トマト レモン	でんぷん 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(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			塩 こしょう
やさしいスープ	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	28.3		
8 木	ごはん				米	648	大富中学校のリクエスト献立です。	
	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 でんぷん 油			塩 こしょう ちゅうのうソース
	ひじきのもの	大豆 小麦	だいず ひじき 油あげ	にんじん こんにゃく 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
とんじる	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	25.6		
9 金	せわりパン	小麦 乳			パン	606	10月10日の目の愛護デーにちなんだ献立です。	
	ブルーベリージャム				ジャム			
	牛乳	乳	牛乳		油 さとう ラザニア			トマトケチャップ 塩 ウスターソース
	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	こむぎこ バター			
	ほうれんそうサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 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
パンクキンシチュー	鶏 大豆 乳 小麦 豚	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	25.2		
12 月	ごはん				米	657	大井川南小学校のリクエスト献立です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	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			
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 えだまめ	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ	22.3		
さつまいものみそじる	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			
13 火	はんかんごはん				米	667		
	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 カレーフレーク スープストック
	にたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう			塩 しょうゆ
はりはりづけ	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	23.2		
14 水	ちゅうかめん	小麦			めん	607	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					
	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	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 しろねぎ しょうが にんにく				みそラーメンスープ
	ぎょうざ	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく	キャベツ にら しょうが	油 こむぎこ こめこ			しょうゆ みりん 塩
やさしいナムル	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	26.4		
15 木	ごはん				米	607		
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレーやき	小麦 大豆	あじ	しょうが				しょうゆ さけ カレーこ
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				塩
だいこんのそぼろに	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 でんぷん	さけ しょうゆ みりん わふうだしのもと	26.9		

○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。






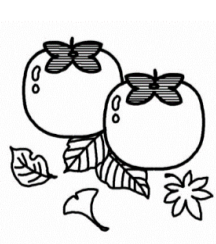
○『🐟』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

○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 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) 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	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		589 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					
	さといもコロッケ	鶏 小麦 大豆	とりにく	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		
	やさいとツナのソテー	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		
	にくだんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	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	22.5	
19 月	ごはん				米		579 やいちゃんランチです。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶしそぼろどんのぐ	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		
	わふうおおかサダ (わふうドレッシング)	ドレ(大豆)	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			
	すましじる	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	28.6	
	アーモンドこざかな	ごま	いわし		アーモンド さとう ごま	塩		
20 火	パンブキンパン	小麦 乳		かぼちゃ	パン さとう マーガリン		637 	
	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		
	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	23.7	
21 水	ごはん				米		599 20.6 	
	牛乳	乳	牛乳					
	ひじきとうふよせ 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		
	わかめときゅうりのすのもの	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		
	みそしる	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	にぼし さばうすけずり		
22 木	ごはん				米		637 22.5 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					
	とりとレバーのチリソースあえ	鶏 小麦 大豆 りんご ごま	とりにく とりレバー	しろねぎ にんにく しょうが	でんぶん 油 さとう ごま油	トマトケチャップ チリソース		
	きゅうりのなんばんづけ	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		
	はるさめスープ	豚 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆	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		
23 金	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン さとう		685 31.9 	
	牛乳	乳	牛乳					
	てりやきチキン	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			
	チンゲンさいのクリームに	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		
26 月	ごはん				米		580 22.4 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 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 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		
	わかめスープ	大豆 鶏 豚 小麦 大豆	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ				
27 火	ごはん				米		608 22.9 さつまいものおいしい時期です。サラダにしました。	
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのオレンジに	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		
	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 しろねぎ		さけ 塩 かつおのもと しょうゆ みりん		
28 水	はんかんわかめごはん		わかめ		米 さとう	塩	636 24.6 秋らしくちくわの衣ににんじんの衣に入れて、紅葉をイメージしました。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのもみじあげ	小麦	ちくわ あおのり	にんじん	こむぎこ でんぶん 油			
	れんこんのきんぴら	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく さつまあげ	れんこん 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		
	とりだんごじる	豚 鶏 小麦 大豆 さば 小麦	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	さばうすけずり しょうゆ 塩 かつおのもと さけ みりん		
29 木	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		637 30.4 チリコンカーンには大豆が入っています。	
	牛乳	乳	牛乳					
	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 ワイン ちゅうかうソース 塩 こしょう チリミックス		
	プレーンオムレツ	卵	たまご		さとう でんぶん 油	す 塩		
	やさいのアーモンドあえ	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		
30 金	ごはん				米		602 24.4 	
	牛乳	乳	牛乳					
	みそおでん	さば 大豆 小麦	くろはんぺん あげボール ちくわ こんぶ みそ	にんじん だいこん こんにやく	じゃがいも さとう	しょうゆ わふうだしのもと		
	なっとう	小麦 大豆	なっとう			なっとうのたれ からし		
	こまつなともやしのりあえ	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		