





令和2年6月 学校給食献立表 南棟2


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	
1月	ごはん				米		574 豚キムチや ナムルをこ はんにのせ て食べましょ う。
	牛乳	乳	牛乳				
	ぶたキムチ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にら	ごま油	しょうゆ トウバンジャン	
	やさいのナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	ごま油 ごま	しょうゆ	
	チンゲンさいのスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンさい		ちゅうかスープのもと しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン	22.4
2火	ごはん				米		639 のり入り厚焼 きたまごは 生のりの香り を楽しんでく ださい。
	わかめふりかけ					ふりかけ	
	牛乳	乳	牛乳				
	のりいり あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご しらす あおさ		さとう 油 でんぶん	す みりん 塩	
	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん にんじん きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	ごま油 さとう	す しょうゆ	22.8
	にくじゃが	豚 小麦 大豆	ぶたにく		じゃがいも さとう 油	しょうゆ さけ わふうだしのもと	
3水	ソフトめん	小麦			めん		697 港中学校の リクエスト献 立です。
	牛乳	乳	牛乳				
	ミートソース	豚 小麦 大豆 乳 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく	油	トマトケチャップ ハヤシルウ ベジマールソース スープストック ワイン こしょう ちゅうかうソース	
	あじナゲット	小麦 大豆 豚	あじ たい	たまねぎ	さとう でんぶん 油	塩 しょうゆ	
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	しょうゆ す いちみどうがらし	
4木	ごはん				米		607 
	牛乳	乳	牛乳				
	わかどりのてりやき	鶏 大豆	とりにく		さとう みずあめ	しょうゆ みりん す 塩 こしょう	
	きわわかめサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	きわわかめ	キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング	
	つみれじる	大豆 さば	いわし たら みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく はねぎ しょうが	でんぶん さとう	塩 かつおのもと さばうすけずり	30.3
5金	ごはん				米		589 チンジャオ ロースに入っ 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	豚 ごま 小麦 大豆	ぶたにく	ほししいたけ たけのこ ピーマン しょうが	さとう でんぶん ごま油	しょうゆ みりん オイスターソース	
	きゅうりのなんばんづけ	小麦 大豆 ごま		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ いちみどうがらし す	
	ちゅうかスープ	豚 卵 鶏 小麦 大豆 ごま	ベーコン うずらたまご なると	にんじん キャベツ チンゲンさい		チキンブイヨン しょうゆ こしょう さけ 塩 ちゅうかスープのもと	
8月	せわりパン	小麦 乳			パン		613 かぼちゃに はカロテンが 豊富です。肌 や粘膜を支 夫にします。
	牛乳	乳	牛乳				
	みかんジャム				ジャム		
	ツナオムレツ	卵 大豆 りんご 小麦	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう 油 マヨネーズ でんぶん	塩 しょうゆ す	
	かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	大豆 マヨ(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	22.7
	ラビオリスープ	豚 小麦 鶏 大豆	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう	塩 コンソメスープ こしょう チキンブイヨン	
9火	ごはん				米		582 焼津で水揚 げされたか つおを使っ ています。
	牛乳	乳	牛乳				
	かつおのかくに	小麦 大豆	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ	
	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	
	とりだんごじる	豚 鶏 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ だいこん はねぎ ごぼう にんじん しめじ	パンこ でんぶん さとう ごま油	さばうすけずり 塩 しょうゆ さけ みりん かつおのもと	32.2
10水	ごはん				米		623 
	牛乳	乳	牛乳				
	わかどりのからあげ	鶏 小麦 大豆	とりにく		こむぎこ でんぶん さとう 油	しょうゆ 塩	
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		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 しろねぎ		さけ しょうゆ 塩 みりん かつおのもと	22.8
11木	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		600 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				
	キャベツいりつくね	鶏 豚	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	じゃがいも でんぶん さとう	塩	
	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 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	
	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 こしょう コンソメスープ	23.3
12金	ごはん				米		592 マーボー春 雨には、たく さんの野菜 が入っていま す。
	牛乳	乳	牛乳				
	えびしゅうまい	えび 豚 大豆 小麦	えび たら	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	塩	
	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			20.0
	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 たけのこ チンゲンさい ほししいたけ はねぎ 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 ちゅうかスープのもと 塩 トウバンジャン	
15月	ごはん				米		736 枝豆は、大 豆の未熟な 実を収穫し たものです。
	牛乳	乳	牛乳				
	メンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう ナツメグ	
	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	
	えだまめのクリームに	豚 大豆 乳 小麦 鶏	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	なまクリーム 油 じゃがいも でんぶん	ベジマールソース こしょう 塩 コンソメスープ	26.5

○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6月 学校給食献立表 南棟2

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 火	はんかんごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏 小麦 乳 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 チャツネ カレーフレーク スープストック	683	かみかみ献立です。よくかんで食べましょう。
	だいずとにぼしのあけ	大豆 ごま 小麦	だいず にぼし		でんぷん 油 さとう ごま	しょうゆ みりん	25.4	
ゆかりあえ			キャベツ きゅうり			ゆかりこ 塩		
17 水	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてりに	さば 小麦 大豆	さば かつおぶし	レモン	さとう みずあめ でんぷん	しょうゆ みりん	573	やいちゃんランチです。
	わふうおかかサラダ (わふうドレッシング)	ドレ(豚 鶏 小麦 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		22.9	
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		しょうゆ みりん かつおのもと 塩			
18 木	ちゅうかめん	小麦 乳	牛乳		めん			
	牛乳	乳	牛乳					
	しおラーメンスープ	豚 大豆 鶏 小麦	ぶたにく なたと	キャベツ にんじん しろねぎ チンゲンさい しめじ メンマ		塩ラーメンのもと さけ チキンブイヨン	608	小松菜は、カルシウムが豊富な野菜です。
	あげぎょうざ	小麦 大豆 鶏 豚	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 でんぷん 油	しょうゆ 塩 こしょう	26.4	
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			
19 金	ごはん				米			
	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	571	あじは「味が良いからアジ」と名付けられたと言われています。
	わかめときゅうりのすのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり しょうが とうもろこし	さとう	しょうゆ 塩 す	26.4	
みそじる	豚 大豆 さば	ぶたにく 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			
メープルパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン ナチュラルヨー				
22 月	牛乳	乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚 大豆 小麦 鶏	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	さとう 油	トマトケチャップ スープストック ワイン ちゅうのうソース	681	
	ツナコロッケ	小麦 大豆	まぐろ	たまねぎ	じゃがいも さとう 油 パンこ こむぎこ こめこ	しょうゆ 塩	25.9	
	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			
ごはん				米				
23 火	牛乳	乳	牛乳					
	さわらのさいきょうやき	大豆	さわら みそ		さとう	さけかす 塩	581	きんぴらごぼうにはたくさんの具材が入っています。
	きんぴらごぼう	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん かんぴょう	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと	26.9	
	かきたまじる	卵 大豆 さば 小麦	たまご とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ なのはな	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 塩		
ごはん				米				
24 水	牛乳	乳	牛乳					
	ほんかんしらすごはん	大豆 小麦	しらす			しょうゆ さけ 塩	615	ししやもは、カルシウムが豊富で、頭からすべて食べることができます。
	こもちししやもフライ	小麦 大豆	こもちししやも		パンこ でんぷん こむぎこ 油	塩 こしょう	23.4	
	はるさめサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 鶏 小麦 大豆)		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ たまねぎドレッシング			
みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	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 木	バーガーパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ トマトソースかけ	鶏 大豆 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース 塩	607	パンにハンバーグをはさんで食べましょう。
	やさいとツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	こまつな キャベツ	バター	塩 こしょう コンソメスープ	27.2	
コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳		とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	バター なまクリーム	ベジタブルソース こしょう 塩 スープストック		
ごはん				米				
26 金	牛乳	乳	牛乳					
	ハヤシチュー	豚 小麦 大豆 鶏 りんご	ぶたにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも 油	ハヤシルウ ワイン ちゅうのうソース チャツネ スープストック	623	
	たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぷん 油	かつおだし しょうゆ す 塩	21.4	
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
ごはん				米				
29 月	牛乳	乳	牛乳					
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン			
	にくだんごの デミグラスソース	小麦 牛 大豆 豚 鶏	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース デミグラスソース 塩	615	
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 大豆 マヨ(卵 小麦 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	25.0	
とりにくとやさいの スープに	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう			
ごはん				米				
30 火	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		でんぷん パンこ こむぎこ 油	塩	640	焼津南小学校のリクエスト献立です。
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 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	24.8	
	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 だいこん しろねぎ		さばうすけずり にぼし		