

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)	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		
6 木	ソフトめん	小麦			めん		669	ソフトめんを ミートソース にいれて食 べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 鶏 小麦 大豆 乳	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 こしょう ハヤシル ワイン スーフストック ベジマルソース ちゅうのうソース		
	コーンフライ	小麦 大豆		とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう 油	塩		
	やさいサラダ (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		たまねぎドレッシング	24.4	
7 金	ごはん				米		595	八十八夜に ちなんだ献 立です。竹輪 の衣にお茶 を混ぜまし た。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのおちゃあげ	小麦	ちくわ		こむぎこ でんぶん 油	おちゃ		
	たけのごはんのぐ	小麦 大豆	油あげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ かんぴょう	さとう みずあめ	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	いもだんごじる	さば 大豆 小麦		ごぼう だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも でんぶん	かつおのもと しょうゆ さけ 塩	22.0	
10 月	ごはん				米		586	ブルコギとは タレに漬け込 んだ肉や野 菜を鉄鍋や 鉄板で焼く韓 国の料理で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	ブルコギ	豚 大豆 小麦 ごま りんご	ぶたにく みそ	しろねぎ たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
	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		
	ちゅうかスープ	豚 卵 鶏 大豆 小麦 ごま	ベーコン うずらたまご なると	にんじん キャベツ たまねぎ		チキンピヨン しょうゆ さけ 塩 こしょう オイスターソース ちゅうかスープのもと	24.4	
11 火	せわりパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		607	背割りパン 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 ちゅうのうソース ワイン		
	スパゲティナー	豚 鶏 小麦	ベーコン	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		
	コーンスープ	鶏 豚 卵	とりにく たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ	26.9	
12 水	はんかんごはん				米		640	給食で人気 のあるメ ニューのひ つカレーで す。よく煮 こんで作り ました。
	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 スーフストック		
	にたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ		
	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 にんじん		あおじそドレッシング	24.4	
13 木	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		628	ごぼうには おなかの中 をきれい にする食 物繊維が 多く含ま れています。
	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	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん 油	塩		
	しんごぼうのサラダ (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		
	やさいスープ	豚 鶏 大豆 小麦	ウインナー	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし		塩 しょうゆ コンソメスープ チキンピヨン	22.7	
14 金	ごはん				米		610	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ おろしだれかけ	鶏 豚 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん しょうが にんにく	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	ごまあえ	ごま 大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ		
	たまねぎのみそしる	大豆 さば	油あげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ		にぼし さばうすけずり	24.2	
17 月	ココアパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン	ココア	573	大村中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンのハーブやき	鶏 小麦 大豆	とりにく	パセリ	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		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
	ミネストローネスープ	小麦 豚 鶏 大豆	ウインナー だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	塩 コンソメスープ こしょう	27.4	
18 火	ごはん				米		614	春から初夏 が旬の新じゃ がいを使っ たそぼろ煮 です。
	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 カレーこ みりん こしょう		
	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				
	しんじゃがいのそぼろに	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも 油 さとう でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと	26.0	
19 水	うどん	小麦			めん		578	かき揚げは 給食センタ ーで手作り します。
	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	でんぶん	しょうゆ みりん にぼし かつおのもと 塩		
	かきあげ	小麦 乳	牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	こむぎこ でんぶん 油	塩		
	アーモンドあえ	大豆 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ	25.1	

○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 バナナ 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) 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		
20 木	ごはん				米		601 	
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうがに 	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぶん	みりん しょうゆ		
	かふうあえ	大豆 小麦 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま ごま油	しょうゆ す 塩		
	はるキャベツのみそしる	鶏 豚 小麦 大豆 さば	とりにく ぶたにく 油あげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	パンこ でんぶん さとう	にぼし さばうすけずり 塩	25.3	
21 金	ごはん				米		607 	
	牛乳	乳	牛乳					
	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 キャベツ はねぎ たけのこ 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 ちゅうかスープのもと 塩 トウバンジャン		
	えびしゅうまい 	えび 小麦	えび たら	たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ さとう みずあめ	塩		
	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 いちみとうがらし	21.7	
24 月	おちゃパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン	おちゃ	598 	
	牛乳	乳	牛乳					
	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	油 さとう ラザニア こむぎこ バター	トマトケチャップ 塩 ウスターソース		
	ポトフ	豚 鶏	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	じゃがいも	チキンブイヨン ワイン コンソメスープ 塩 こしょう		
	フルーツあえ	もも		パイナップル みかん もも			22.4	
25 火	ごはん				米		613 	
	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		
	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	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 ほうれんそう	でんぶん	しょうゆ 塩 かつおのもと	22.4	
26 水	はんかんわかめごはん	リクエスト 献立	わかめ		米 さとう	塩	651 	
	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			
	きんぴらごぼう 	えび 大豆 小麦 ごま	ちくわ さくらえび	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 油あげ みそ	たまねぎ しめじ にんじん はねぎ	さいとも	にぼし さばうすけずり	23.1	
27 木	メープルパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン	メープルシロップ	595 	
	牛乳	乳	牛乳					
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	す 塩		
	キャベツサラダ	大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ す 塩		
	チンゲンさいのクリームに	鶏 乳 小麦 大豆 小麦	とりにく 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	油	ベジマメルソース こしょう 塩 スープストック	23.2	
28 金	ごはん				米		580 	
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそに 	さば 大豆	さば みそ		さとう でんぶん			
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	ちゃんこじる	鶏 大豆 小麦 さば	とりにく 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	25.6	
31 月	ごはん				米		629 	
	牛乳	乳	牛乳					
	レバーいりユーリンチー	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 いちみつとうがらし す		
	ナムル	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	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 塩 オイスターソース しょうゆ		
	わかめスープ 	大豆 鶏 豚 ごま 小麦	なると とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ			24.2	

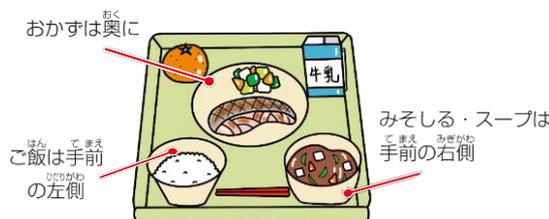
かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

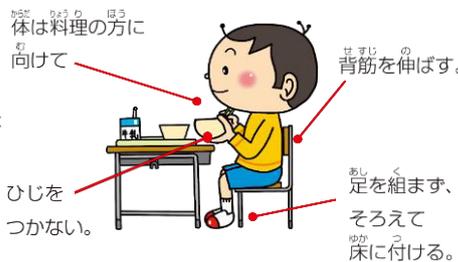
新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。次の3つのセットでチャレンジしてみてください。



① 食器の配ぜんを確認



② 背中を伸ばして



③ お茶わんは手に持って

