

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 金	ごはん				米		843	今の時季が旬のたちうおをフライにしました。
	牛乳	乳	牛乳					
	たちうおフライ(ソース)	小麦	たちうお		油 パンこ こむぎこ	ちゅうのうソース 塩 こしょう		
	春雨の炒めもの	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ぶたにく	にんじん こまつな しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	はるさめ ごま油	さけ オイスターソース 塩 ちゅうかスープのもと こしょう		
5 火	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏 豚 ごま 卵	ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん ごま油	塩 しょうゆ チキンブイオン ちゅうかスープのもと さけ	816	白菜が甘みを増しておいしくなる季節です。
	黒糖パン	小麦 乳 大豆			パン こくとう			
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉とレバーのマリネ	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	たまねぎ レモン	でんぶん 油 さとう	しょうゆ す カレーこ		
6 水	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	31.5	
	白菜スープ	豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい こまつな		塩 こしょう しょうゆ コンソメスープ		
	ごはん				米			
7 木	牛乳	乳	牛乳				884	
	すき焼き	豚 大豆 小麦	ぶたにく やきどうふ	はくさい にんじん しろねぎ えのきたけ こんにゃく	さとう	しょうゆ みりん さけ		
	いかナゲット	いか 豚 大豆 小麦	いか たちうお		油 さとう こむぎこ	塩		
	小松菜ともやしの 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		
8 金	ソフトめん	小麦			めん		850	今日は、きのこの入ったミートソースです。
	牛乳	乳	牛乳					
	きのこ入りミートソース	豚 大豆 小麦 鶏 乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ トマト にんにく	油	スープストック ワイン こしょう トマトケチャップ ハヤシルウ ペシャメルソース ちゅうのうソース		
	里芋コロッケ	小麦 大豆 鶏	とりにく	たまねぎ とうもろこし にんじん	油 さとも さとう パンこ こむぎこ	しょうゆ 塩		
9 土	茎わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 小麦 大豆 鶏 豚)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング		30.4	
	飯缶ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏 乳 りんご 小麦 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 チョコ カレーフレーク スープストック		
10 日	ツナオムレツ	卵	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう でんぶん 油	す 塩 こしょう	27.6	
	海そうサラダ (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン			
	牛乳	乳	牛乳					
11 月	肉だんごの 甘酢あんかけ	小麦 大豆 豚 鶏	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ	しょうゆ す 塩	809	
	キャベツと ツナのソテー	乳 鶏 豚	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		
	ミネストローネスープ	豚 大豆 鶏 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 コンソメスープ こしょう		
	ごはん				米			
12 火	牛乳	乳	牛乳				815	
	豚肉とキムチの 炒めもの	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	はくさいキムチ はくさい にら	ごま油	しょうゆ トウパンジャン		
	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		
	わかめスープ	卵 小麦 鶏 大豆 豚 ごま	うずらたまご なると わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンさい		チキンブイオン しょうゆ 塩 こしょう ちゅうかスープのもと オイスターソース		
13 水	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		851	トマトソースが入ったメンチカツです。
	牛乳	乳	牛乳					
	トマトメンチ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ トマト	油 でんぶん さとう こむぎこ パンこ	トマトケチャップ 塩 こしょう		
	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 塩		
14 木	野菜のスープ煮	豚 大豆 小麦 鶏	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	29.8	
	ごはん				米			
	のり佃煮	小麦 大豆	のりつくだに					
	牛乳	乳	牛乳					
15 金	タンドリー竹輪	小麦 乳	ちくわ ヨーグルト	にんにく しょうが		カレーこ ちゅうのうソース	782	タンドリーチキンをアレンジした焼津ならではの料理「タンドリーちくわ」です。
	華風あえ	ごま 小麦 大豆		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 酢 塩		
	豚汁	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しろねぎ		にぼし さばうすけずり		
	牛乳	乳	牛乳					
16 土	ごはん				米		824	れんこんは、これから旬を迎えておいしくなります。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのこうじ焼き	さば	さば			こうじ 塩 みりん		
	れんこんのきんぴら	豚 大豆 ごま 小麦	ぶたにく さつまあげ	れんこん にんじん こんにゃく さいやんげん	さとう ごま 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
17 日	にらたま汁	大豆 卵 豚 鶏 ごま 小麦	とうふ たまご	にら たまねぎ にんじん	でんぶん	ちゅうかスープのもと 塩 こしょう しょうゆ	29.1	

○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。

令和元年11月 学校給食献立表 南棟2中

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		
18月	ごはん				米		848	えびす講にちなんだ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのかぼすレモン煮	小麦 大豆	さんま	かぼす レモン	さとう でんぷん	しょうゆ みりん 塩		
	煮しめ	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	れんこん にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ さやいんげん	さとう 油	わふうだしのもと みりん しょうゆ		
	みそ汁	大豆 さば	あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ		にぼし さばうすけずり	31.1	
19火	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		851	
	メープル&マーガリン	乳 大豆			メープルシロップ マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンのオープン焼き	鶏 小麦 大豆 乳	とりにく チーズ		パンこ さとう 油	しょうゆ 塩		
	野菜ソテー	豚 鶏	ベーコン	キャベツ にんじん ほうれんそう	油	こしょう コンソメスープ 塩	35.1	
	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	生クリーム バター	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう		
20水	ごはん				米		770	和食の日にちなんだ献立です。だしのきいた「すまし汁」を味わいましょう。
	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	しょうゆ みりん		
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	すまし汁	大豆 小麦 さば	とうふ ゆば	ほうれんそう にんじん えのきたけ		しょうゆ みりん かつおのもと 塩	29.0	
21木	ごはん				米		795	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグのおろしだれかけ	小麦 大豆 鶏 豚	とりにく ぶたにく	だいこん しょうが たまねぎ	さとう でんぷん	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		
	けんちん汁	鶏 大豆 ごま さば 小麦	とりにく とうふ	ごぼう にんじん しろねぎ ほししいたけ	さいとも ごま油	かつおのもと しょうゆ みりん 塩	31.1	
22金	ごはん				米		765	だんだん寒くなり、おでんがおいしい季節です。
	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 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		
	煮たまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩		
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが			26.5	
25月	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		851	小川小学校のリクエスト献立です。
	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 ワイン ちゅうのうソース		
	野菜サラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング			
	白菜のシチュー	鶏 乳 小麦 大豆	とりにく 牛乳	にんじん ほうさい たまねぎ しめじ	じゃがいも 油	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック	33.5	
26火	ごはん				米		809	カルシウムや鉄分がたっぷり含まれるひじきが入ったしゅうまいです。
	牛乳	乳	牛乳					
	生揚げの中華煮	大豆 豚 小麦	なまあげ ぶたにく	にんじん ほうさい たけのこ にんにく さやいんげん とうもろこし ほししいたけ	さとう 油 でんぷん	しょうゆ オイスターソース こしょう ちゅうかスープのもと		
	ひじきしゅうまい	鶏 鶏 大豆 小麦	ぶたにく ひじき とりにく	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	しょうゆ 塩		
	はりはり漬け	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま油 さとう	ず しょうゆ	27.9	
27水	飯缶しらすごはん	小麦 大豆	しらす		米	しょうゆ さけ 塩	757	やいちゃんランチの日です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんのアーモンド揚げ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぷん アーモンド 油			
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう	しょうゆ		
	さつま汁	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん はねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり	29.1	
28木	中華めん	小麦			めん		771	
	牛乳	乳	牛乳					
	しょうゆラーメンスープ	豚 小麦 大豆	ぶたにく わかめ なると	にんじん テンゲンさい しろねぎ メンマ とうもろこし にんにく しょうが		オイスターソース チキンブイヨン しょうゆフーメンハーブ さ ちゅうかスープのもと		
	ぎょうざ	豚 鶏 大豆 ごま 小麦	ぶたにく とりにく	キャベツ にはら しょうが	油 こむぎこ	しょうゆ みりん 塩 こしょう		
	野菜のアーモンドあえ 型抜きアチーズ	小麦 大豆	乳	クリームチーズ 牛乳	アーモンド さとう	しょうゆ	30.6	
29金	ごはん				米		847	大富小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		油 パンこ こむぎこ	塩		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	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		
	かきたま汁	卵 さば 小麦 大豆	たまご なると	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 塩	31.7	



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神にのっとった食に関する社会的習慣が認められたものです。
毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけになるように、という願いを込めて制定されました。

