








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	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		850	わかめは春から初夏が旬の食べものです。
	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		
	春雨の炒めもの	豚 鶏 小麦 大豆	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 こしょう 塩 ちゅうかスープのもと		
7 木	わかめスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	なると とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ			28.9	
	中華めん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ しろねぎ メンマ とうもろこし		さけ しょうゆラーメンスープ ちゅうかスープのもと オイスターソース チキンイオン		
	しょうゆ ラーメンスープ	豚 鶏 小麦 大豆 ごま	ぶたにく わかめ なると	にんにく しょうが				
8 金	揚げぎょうざ	小麦 大豆 鶏 豚	ぶたにく とり	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 こしょう	32.1	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。 
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	さわらの西京焼き	大豆	さわら みそ		さとう	さけかす 塩		
11 月	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	36.4	親子煮は、鶏の肉(親)とたまご(子)を使って作るため、親子煮といえます。
	親子煮	鶏 大豆 卵 小麦	とりこく こおりどうふ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ さけ わふうだしのもと		
	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
12 火	ハンバーグ おろしだれかけ	鶏 豚 大豆 小麦	とりこく 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	790	いもだんごは北海道の郷土料理のひとつです。今日は汁ものにいれました。
	わかめスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	なると とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ				
	揚げぎょうざ	小麦 大豆 鶏 豚	ぶたにく とり	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 こしょう		
	ごはん				米			
13 水	牛乳	乳	牛乳				793	焼津西小学校のリクエスト献立です。
	若どりのからあげ	鶏 小麦 大豆	とりこく		こむぎこ でんぶん さとう 油	しょうゆ 塩		
	野菜のアーモンドあえ	大豆 小麦		こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ		
	みそ汁	大豆 さば	油あげ とうふ わかめ みそ	だいこん しめじ		にぼし さばうすけずり		
14 木	お茶パン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン	おちゃ	911	八十八夜にちなんだ献立です。パンにお茶を混ぜました。 
	牛乳	乳	牛乳					
	チリコンカン	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 こしょう ワイン 塩 ちゅうのうソース リンクス		
	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		
15 金	フルーツあえ	もも		みかん パイナップル もも			35.9	
	ひなあられ		かんてん		もち米 さとう でんぶん			
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
18 月	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 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 チャップカレーフレーク スープストック	910	給食で人気メニューのひとつカレーです。よく煮こんで作りしました。 
	たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	かつおだし しょうゆ す 塩		
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 小麦)	くきわかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング			
	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン			
19 火	牛乳	乳	牛乳				893	背割りパンに、フランクフルトをはさんで食べましょう。
	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		
	野菜とツナのソテー	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		
	チンゲン菜と肉だんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	とりこく ぶたにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	パンこ でんぶん さとう	チキンイオン こしょう しょうゆ 塩 ちゅうかスープのもと		
19 火	配布 しらすごはん	大豆 小麦	しらす		米	しょうゆ さけ 塩	761	やいちゃんランチです。 
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんの カレー揚げ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん 油	カレーこ		
	おひたし	大豆 小麦	かつおぶし	キャベツ にんじん なのはな	さとう	しょうゆ		
19 火	とん汁	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 はねぎ		にぼし さばうすけずり	29.4	

○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) 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 水	ソフトめん	小麦			めん		792	ソフトめんを ミートソース にのせて食 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 エリンギ トマト にんにく	油	トマトケチャップ こしょう パプリカ ワイン スーフストック ベシマルソース ちゅうのうソース		
	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		
キャベツサラダ	大豆 小麦		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す 塩			
21 木	ごはん				米		821	生揚げの中 華煮には、た くさんの野菜 が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	生揚げの中華煮	大豆 小麦 豚 鶏 ごま	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ とうもろこし ほししいたけ にんにく	さとう 油 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 こしょう		
	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		
きゅうりのひたひた	大豆 小麦 ごま	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			
22 金	ごはん				米		831	春から初夏 が旬の新 じゃがいもを 使ったそぼろ 煮です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレー焼き	小麦 大豆	あじ	しょうが		しょうゆ さけ カレーこ		
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
新じゃがいものそぼろ煮	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			
25 月	ごはん				米		824	ごはんにた けのこは んの具を混 せて食べま しょう
	牛乳	乳	牛乳					
	子もちししゃもフライ	小麦 大豆	こもちししゃも		パンこ でんぶん こむぎこ 油	塩 こしょう		
	たけのこごはんの具	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		
かきたま汁	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			
26 火	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		896	大村中学校 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		でんぶん パンこ こむぎこ 油	塩		
	アスパラ入りシーザーサラダ (シーザードレッシング)	ドレ(大豆 小麦 乳 卵)		キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん	シーザードレッシング			
ポトフ	豚 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	じゃがいも	チキンブイオン ワイン コンソメスープ 塩 こしょう			
27 水	ごはん				米		810	ごはん にピビンバ とナムルを のせて、よく 混ぜて食べ ましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ピビンバ	豚 ごま 大豆 小麦	ぶたにく	ほししいたけ ぜんまい 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		
	野菜のナムル	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		
中華スープ	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 チンゲンサイ		チキンブイオン 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			
28 木	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		822	背割りパン に、ジャム & マーガリン をはさんで食 べましょう。
	いちご&マーガリン				ジャム マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
	若どりのてり焼き	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		
スパゲティナー	豚 鶏 小麦	ウインナー		たまねぎ にんじん パセリ	スパゲティ 油	塩 こしょう ちゅうのうソース トマトケチャップ コンソメスープ	38.9	
野菜スープ	豚 鶏 大豆 小麦	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 しょうゆ コンソメスープ チキンブイオン			
29 金	ごはん				米		862	焼津市の 小川港でも、 さばが水揚 げされています。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてり煮	さば 小麦 大豆	さば かつおぶし	レモン	さとう みずあめ でんぶん	しょうゆ みりん		
	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	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	玉ねぎのみそ汁	大豆 さば	とうふ わかめ 油あげ みそ	たまねぎ えのきたけ		にほし さばうすけずり		
お祝いデザート	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ 油		29.7		

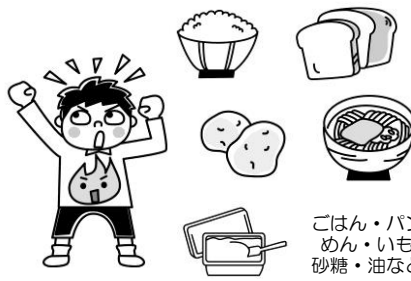
食べもののなかまわけ

食べものは、体への働きによって3つのなかま(赤・黄・緑)に分けられます。それぞれの働きと食べものをぜひ覚えてくださいね。

赤 体(血や筋肉・骨)をつくる



黄 エネルギーのもとになる



緑 体の調子を整える

