

令和2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		
2月	ごはん				米		878	キムチ鍋の 辛みが体を 温めてくれます。
	牛乳	乳	牛乳					
	春巻き	豚 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	はるさめ こむぎこ 油 でんぶん さとう こめこ	しょうゆ 塩		
	野菜のナムル	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		
4水	キムチ鍋	豚 大豆 りんご 小麦 さば 鶏 ごま	ぶたにく とうふ	にら はくさい しめじ はくさいキムチ しろねぎ にんじん しょうが にんにく	ごま油	キムチのもと わふうだしのものと しょうゆ 塩 チキンブイヨン	782	
	ソフトめん	小麦			めん			
	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 ベシヤメルソース スープストック ワイン こしょう ちゅうのうソース	31.1	
5木	オムレツ	卵 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	す 塩	760	やいちゃんラ ンチです。 
	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		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
6金	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 でんぶん アーモンド 油		27.4	
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	しょうゆ		
	かきたま汁	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ なた わかめ	にんじん たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
	ごはん				米			
9月	牛乳	乳	牛乳				808	豚丼の 具をごはん にのせて食 べましょう。
	ぶた丼の具	豚 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく 白ねぎ	さとう 油	しょうゆ さけ わふうだしのものと		
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	春雨スープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい 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		
10火	ミルクパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳 牛乳		パン さとう マーガリン		778	和田中学校 のリクエスト 献立です。
	チキンのハーブ焼き	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)			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
	ポトフ	鶏 豚	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん	じゃがいも	コンソメスープ こしょう 塩 ワイン チキンブイヨン		
11水	ごはん				米		943	ハヤシシ チューは日 本独特の洋 風料理です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	飯缶ごはん							
	ハヤシチュー	牛 豚 小麦 大豆 りんご 鶏	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも 油	ハヤシルウ ちゅうのうソース チャツネ スープストック ワイン		
12木	大豆と煮干しの 揚げ煮	大豆 小麦	だいず にぼし		でんぶん 油 さとう ごま	しょうゆ みりん	30.6	
	大根サラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)		だいこん きゅうり	ナムルドレッシング			
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
13金	さけふりかけ	さけ				ふりかけ	794	小川小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわの磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん 油			
	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 一味とうがらし		
16月	みそ汁	大豆 さば	とうふ 油あげ わかめ みそ	だいこん しろねぎ		にぼし さばうすけずり	30.0	
	うどん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳					
	きのこのうどんスープ	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	しめじ エリンギ ほししいたけ だいこん	こむぎこ でんぶん 油	しょうゆ みりん かつおのもと 塩		
16月	かき揚げ	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	816	
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 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		
	型抜きレアチーズ	乳	クリームチーズ 牛乳	いちご レモン	なまクリーム さとう	塩		
	ごはん				米			
13金	牛乳	乳	牛乳				835	秋においしい れんこんをサ ラダにしまし た。
	ハンバーグ	鶏 豚 小麦 牛 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん 油	塩 トマトケチャップ ワイン デミグラスソース ちゅうのうソース		
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		れんこん 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		
	野菜スープ	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		
16月	黒糖パン	小麦 乳	牛乳		パン こくとう		816	
	牛乳	乳	牛乳					
	メンチカツ	小麦 卵 乳 大豆 鶏 豚 りんご ゼラチン	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ 油	ちゅうのうソース しょうゆ 塩		
	野菜サラダ (玉ねぎドレッシング)	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		
ミネストローネスープ	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 コンソメスープ こしょう			

○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			
17 火	ごはん				米		796	えびす講に ちなんだ献 立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	あじフライ	小麦	あじ		パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油	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			30.3
	大根のみそ汁	大豆 さば	油あげ みそ	たまねぎ だいこん えのきたけ		にぼし さばうすけずり			
18 水	背割りパン	小麦 乳			パン		832	フランクフル トをパンには 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			
	グリーンサラダ (香味中華ドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご ごま 鶏)		キャベツ きゅうり とうもろこし	こうみちゅうかドレッシング				33.9
	白菜のクリーム煮	乳 小麦 大豆 鶏	とりにく 牛乳	にんじん はくさい たまねぎ しめじ	油	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック			
19 木	ごはん				米		843		
	牛乳	乳	牛乳						
	さばのみそ煮	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう				
	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			31.0
	とりだんご汁	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 ほうれんそう 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 しょうゆ 塩 かつおのもと さけ みりん			
20 金	ごはん				米		836	白菜が甘み を増しておい しくなる季節 です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	白菜のうま煮	豚 卵 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく うずらたまご なまあげ	はくさい にんじん たけのこ しろねぎ	はるさめ さとう 油 ごま油 でんぶん	塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース さけ			28.3
	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			
	はりはり漬け	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			
24 火	ナン	小麦 乳			ナン		807	ナンをキーマ カレーにつけて 食べましょ う。	
	牛乳	乳	牛乳						
	キーマカレー	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	油	ちゅうのうソース こしょう カレー粉 スープストック チャツネ			
	野菜コロッケ	小麦 大豆		たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう 油 でんぶん	塩			30.4
	茎わかめサラダ (青じそドレッシング)	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			
25 水	ごはん				米		819	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						
	さばのこうじ焼き	さば	さば			塩 こめこうじ			
	切り干し大根の 炒め煮	大豆 ごま 小麦	油あげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	さとう ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと			30.1
	すまし汁	大豆 小麦 さば	とうふ わかめ	ほうれんそう にんじん えのきたけ		かつおのもと みりん 塩 しょうゆ			
26 木	ごはん				米		773		
	牛乳	乳	牛乳						
	いわしのおかか煮	小麦 大豆	いわし かつおぶし	レモン	さとう でんぶん	しょうゆ みりん			
	野菜のごまあえ	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			31.9
	さつま汁	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ 油あげ みそ	だいこん しろねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり			
27 金	ごはん				米		787		
	牛乳	乳	牛乳						
	ぶた肉と大根の炒め煮	豚 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん こんにやく えだまめ しょうが にんにく	さとう ごま油 油	しょうゆ さけ スープストック			
	厚焼きたまご	卵 さけ 大豆 小麦 さば	たまご		さとう 油 でんぶん	しょうゆ 塩 す			29.6
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩			
30 月	背割りパン	小麦 乳			パン		762	背割りパンに メーブル& マーガリンを めって食べ ましょ う。	
	メーブル&マーガリン	乳 大豆			メーブルシロップ マーガリン				
	牛乳	乳	牛乳						
	グラタン	乳 小麦 豚 大豆	牛乳 チーズ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ	マカロニ マーガリン	ベシヤメルソース 塩			
	きのこスパゲティ	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	26.8		
	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			

## 11月24日は和食の日

平成25年12月に「和食」がユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。「和食の日」には、伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と指定されました。和食の良さを見直すとともに、栄養バランスに優れた食事である和食を取り入れた食事をしっかりとって体力をつけ、風邪をひかない体をつくりましょう。

### 和食の基本スタイル「一汁三菜」



「ご飯」を主食とし、汁物におかず(主菜、副菜2品)で構成される「一汁三菜」の日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスの食事といわれています。また、「だし」を上手に使うことにより、塩分や油の使用も控えることができ、健康的な食事として日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

### 学校給食センターで一緒に働きませんか? ~調理員(パートタイム)募集~

- \* お問合せ先 学校給食課 担当: 飯塚
- \* 電話番号 054-624-6660
- \* お問合せ時間 8:00~16:45 (土日祝日は除く)

詳細はお問合せください。

