

南棟 1

平成22年11月 学校給食献立表

焼津市学校給食センター(電話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		
1月	ごはん				ごはん		632	
	牛乳	乳	牛乳					
	ピビンバ(にくのソテー)	小麦 豚	豚肉	ほししいたけ ぜんまい にんにく	ごま油 さとう	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン	24.0	
	(やさいのナムル)	小麦		ほうれん草 もやし にんじん	ごま油 黒ごま	しょうゆ		
ワンタンスープ	小麦 豚	豚肉	たまねぎ にんじん メンマ きゃべつ	ワンタンの皮	しょうゆ 中華スープの素 塩 チキンブイヨン			
2火	ごはん				ごはん		698	リクエスト献立
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかばやき	小麦 いわし	まいわし		でん粉 さとう 油 白ごま	塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ	23.4	
	きんぴらごぼう	小麦 乳 豚	豚肉 油揚げ	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう	さとう 油 ごま油	みりん 和風だしの素 しょうゆ		
さつまじる	いわし さば	鶏肉 みそ	だいこん 白ねぎ にんじん	さつまいも	だし用にぼし さばうす削り			
4木	ちゅうかめん	小麦 卵			中華めん		610	リクエスト献立
	牛乳	乳	牛乳					
	しおラーメンのつゆ	小麦 豚	豚肉 なた わかめ	はくさい にんじん たまねぎ メンマ たら とうもろこし		塩 ラーメンの素 酒 チキンブイヨン	25.7	
	むしぎょうざ	小麦 乳 卵 豚 牡蠣	豚肉 鶏肉 大豆粉 卵白粉	にんじん たけのこ たら たまねぎ きゃべつ	春雨 小麦粉 なたね油 ごま油 豚脂 でん粉 米粉	しょうゆ オイスターソース 香辛料 塩		
ナムル	小麦		ほうれん草 にんじん もやし	白ごま ごま油 さとう	しょうゆ 塩 一味とうがらし 酢			
5金	マーガリンパン	小麦 乳			マーガリンパン		662	
	牛乳	乳	牛乳					
	牛乳てんかぶつ コーヒー				牛乳添加物		27.6	
	チリコンカン	小麦 乳 豚	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん	油	トマトケチャップ チリミックス 塩 こしょう 赤ワイン 中濃ソース		
やさいのソテー	乳 豚		きゃべつ にんじん もやし とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ	20.8		
ポトフ	小麦 豚	鶏肉 ウィンナー	だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ		しょうゆ 塩 スープストック こしょう			
8月	ごはん				ごはん		568	
	牛乳	乳	牛乳					
	ごもくさつまあげの あまからに	小麦	さつま揚げ	きゃべつ たまねぎ にんじん しょうが	さとう でん粉	塩 みりん しょうゆ 酒	20.8	
	だいこんのあさづけ	小麦	こんぶ	だいこん きゅうり	白ごま	塩		
のっぺいじる	小麦 さば いわし	鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん こんにゃく 白ねぎ	さといも でん粉	さばうす削り かつおの素 しょうゆ 酒 塩			
9火	ごはん				ごはん		626	リクエスト献立
	牛乳	乳	牛乳					
	あつやきたまご	小麦 卵	卵		さとう でん粉	みりん 酒 塩 しょうゆ かつおだし	24.1	
	おひたし	小麦	かつおぶし	ほうれん草 にんじん もやし		しょうゆ みりん		
とんじる	いわし さば 豚	豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	じゃがいも	だし用にぼし さばうす削り			
10水	ミルクパン	小麦 乳			ミルクパン		667	
	牛乳	乳	牛乳					
	ほうれんそうオムレツ	小麦 卵 セラチン	卵	ほうれん草	でん粉 さとう 植物油脂	塩 酢 酸味料 香辛料	24.6	
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)	小麦 (ドレ)卵(ドレ)		れんこん にんじん 小松菜	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん こしょう		
きのこのクリームシチュー	小麦 乳 豚 魚介パウダー	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ	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			
11木	ごはん				ごはん		709	
	牛乳	乳	牛乳					
	キーマカレー	小麦 乳 豚 りんご	豚肉	たまねぎ にんじん セロリー 枝豆 マッシュルーム にんにく しょうが	油	カレールー 中濃ソース こしょう スープストック チャツネ	21.0	
	フライドポテト				じゃがいも 油 パーム油	塩		
コーンときゅうりのすのもの	小麦	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 酢			
12金	しょくパン	小麦 乳			食パン		662	
	いちごジャム				いちごジャム			
	牛乳	乳	牛乳				24.8	
	かぼちゃコロッケ	小麦	大豆たんぱく	かぼちゃ たまねぎ	さとう 小麦粉 マーガリン パン粉 でん粉 植物油脂	塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース コンソメスープ 白ワイン		
ペスカトーレ	小麦 乳 えび いか あさり 豚	ベーコン あさり いか えび	マッシュルーム たまねぎ にんにく トマト	スパゲティ 油				
コンソメスープ	乳 豚	豚肉	たまねぎ にんじん パセリ	でん粉	チキンブイヨン コンソメスープ 塩			
15月	おうはん				ごはん		747	日本の味を訪ねて (大分県) 郷土料理や特産物を集めました。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりてん	小麦 乳	鶏肉		小麦粉 でん粉 大豆油	塩 ベーキングパウダー しょうゆ	22.6	
	かやく	小麦 乳	油揚げ 豆腐	だいこん ほししいたけ ごぼう 葉ねぎ にんじん	油	しょうゆ 塩 和風だしの素		
だんごじる	いわし さば	油揚げ みそ	ごぼう ほししいたけ にんじん 白ねぎ	白玉団子 さといも	だし用にぼし さばうす削り	22.6		
かぼすゼリー			かぼす果汁 みかん果汁	さとう	酸味料			

★下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

(乳・小麦・そば・卵・落花生・えび・かに・ゼラチン・さば・いわし・さんま・豚・りんご・キウイ・桃・バナナ・梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・貝類・あさり・アーモンド・ナッツ類・いくら)

★『🐟』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『🐣』のマークは、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

★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、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) <small>たん白質(%)</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		
16 火	はんかngoもくごはん 牛乳	小麦 乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	しいたけ にんじん 枝豆	ごはん さとう	しょうゆ みりん	665 21.2	行事食 「恵比寿講」 今日はだいに んやれんこん を使ったなま すがついで います。
	くろはんべんのてんぷら	小麦 卵 さば	黒はんぺん 卵		小麦粉 でん粉 油			
	なます	小麦	油揚げ	だいこん れんこん	さとう 油 白ごま	塩 しょうゆ 酢		
	すましじる	小麦 いわし さば	わかめ 豆腐	ほししいたけ にんじん	でん粉	かつおの素 しょうゆ みりん 塩		
17 水	ソフトめん 牛乳	小麦 乳			ソフトめん		735 28.6	地場産物の 竹輪を使った 献立です。今 日は天ぷら の衣にアー モンドを入 れました。
	きのこソース	小麦 乳 豚 魚介パウダー	豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく	さとう 油	トマトケチャップ ハヤシルウ ベシヤメルソース こしょう 中濃ソース スープストック		
	ちくわのアーモンドあげ	小麦 卵 アーモンド	竹輪 卵		小麦粉 でん粉 アーモンド 油			
	コールスローサラダ (シーザードレッシング)	乳(ドレ) 卵(ドレ)		きゃべつ とうもろこし きゅうり にんじん	シーザードレッシング	こしょう		
18 木	さくらごはん 牛乳	小麦 さば 乳	牛乳		ごはん	しょうゆ 発酵調味料 塩	808 24.8	リクエスト献 立
	さばのこうじづけやき	さば	さば			塩 米こうじ		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 卵(ドレ) 小麦(ドレ)卵(ドレ)	ひじき	たけのこ にんじん 枝豆	ごまドレッシング 白ごま さとう	みりん しょうゆ		
	にくじゃが	小麦 乳 豚	豚肉	にんじん たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 和風だしの素 みりん		
19 金	みかんゼリー		みかん果汁		さとう 水あめ		670 29.7	
	バーガーパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		バーガーパン			
	ハンバーグきのこソース	小麦 乳 豚	豚肉 大豆たんぱく	たまねぎ しめじ マッシュルーム	パン粉 さとう バター	塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン デミグラスソース		
	マカロニサラダ (サウザンドレッシング)	小麦 小麦(ドレ)乳(ドレ)		きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん	サウザンドレッシング	塩 こしょう ベシヤメルソース こしょう コンソメスープ 塩		
22 月	クラムチャウダー	小麦 乳 あさり 豚 魚介パウダー	ベーコン あさり 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 油		633 22.6	
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		ごはん			
	にらまじゅう	小麦 乳 豚	鶏肉 豚肉 大豆粉	にら たまねぎ ししいたけ	小麦粉 豚脂 パン粉 米 粉 ラード 米粉 さとう	塩 香辛料		
	はるさめのいためもの	小麦 豚 牡蠣	鶏肉	にんじん さやいんげん 白ねぎ しょうが にんにく	春雨 ごま油	酒 オイスターソース 塩 中華スープの素 こしょう		
24 水	キムチなべ	小麦 乳 えび さば りんご 豚 魚介類	豚肉 豆腐	はくさい しめじ 白ねぎ にんじん にんにく しょうが はくさいキムチ	ごま油	キムチの素 和風だしの素 チキンブイヨン しょうゆ 塩	690 25.3	
	アップルパン 牛乳	小麦 乳 りんご 乳	牛乳		アップルパン			
	ソーセージの チリソースあえ	小麦 豚 りんご 牡蠣 魚醤	ウィンナー	白ねぎ にんにく しょうが 枝豆	ごま油 さとう	トマトケチャップ チリソース		
	だいこんサラダ (コールスロードレッシング)	小麦(ドレ) 卵(ドレ)		きゃべつ だいこん きゅうり にんじん	コールスロードレッシング	こしょう		
25 木	ベーコンとチンゲンサイの スープ	小麦 豚	ベーコン 豚肉	たまねぎ とうもろこし チンゲン菜 にんじん	でん粉	こしょう 中華スープの素 塩 チキンブイヨン しょうゆ	622 17.5	地場産物の お茶を使った 献立です。
	むぎごはん 牛乳	乳	牛乳		麦ごはん			
	おちゃとだいののかきあげ	小麦 乳 卵	大豆 牛乳 卵	粉茶 ごぼう たまねぎ 葉ねぎ	小麦粉 でん粉 油	塩		
	そくせきづけ	小麦		きゃべつ だいこん しょうが	白ごま			
26 金	とろろじる	いわし さば	みそ	白ねぎ	やまといも	かつおの素	627 26.5	
	せわりパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		背割りパン			
	インディアンやきそば	小麦 乳 卵 豚 いか りんご	豚肉 いか あおのり	にんじん きゃべつ もやし	蒸し中華めん 油	焼きそばソース カレー粉		
	わかさぎフリッター	小麦	わかさぎ		でん粉 小麦粉 大豆油 油	塩 ベーキングパウダー		
29 月	コーンスープ みかん	乳 卵 豚	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ みかん	でん粉	塩 こしょう コンソメスープ	701 23.8	
	ごはん なつとう 牛乳	小麦 乳	納豆 牛乳			からし 納豆のたれ		
	あげおでん	小麦 乳 卵 さば 豚	黒はんぺん 竹輪 豚肉 こんぶ みそ	にんじん こんにゃく	じゃがいも でん粉 油 さとう	しょうゆ 和風だしの素 みりん		
	ゆかりあえ			きゃべつ きゅうり		ゆかり粉		
30 火	みかん		みかん				623 24.9	
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		ごはん			
	さんしょくどん	小麦 卵	鶏肉 卵	枝豆 しょうが	さとう	しょうゆ みりん 酒		
	ごまあえ	小麦		ほうれん草 にんじん もやし	さとう 白ごま	しょうゆ		
みそしる	いわし さば	豆腐 油揚げ わかめ みそ	だいこん		だし用にぼし さばうす削り			

感謝して食べよう!

11月23日は勤労感謝の日です。この日は、私たちの生活を支えてくれる全ての人や物に感謝をする日です。

給食もたくさんの人や物に支えられてできています。作物を育ててくれた自然、一生懸命育った作物、その作物を育ててくれた人、調理をしてくれた人、そしてみんなが給食を食べるために働いてくれたおうちの人・・・全てに感謝をして、給食をいただきます。