

平成23年 10月 学校給食献立表 南棟1

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				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		エネルギー (kcal) たん白質(g)
3月	ごはん					ごはん		676	焼津市の地場産物である「黒はんぺん」を使った献立です。今月はフライにしています。
	牛乳		乳	牛乳					
	くろはんぺんフライ		小麦 卵 さば	黒はんぺん 卵		小麦粉 でん粉 パン粉 油			
	らっかせいのごもくに		小麦 乳 落花生	とり肉 こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん	落花生 さとう	しょうゆ みりん 和風だしの素		
4火	すましじる		小麦 乳	わかめ とうふ	ほうれん草 にんじん しいたけ	でん粉	しょうゆ みりん かつおの素 塩	689	旬の「きのこ」を使用したきのこカレーです。たくさんの種類のきのこが入っています。
	ごはん					ごはん			
	きのこカレー		小麦 乳 豚 りんご	ぶた肉 チーズ 生クリーム	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム セロリ にんにく	じゃがいも	カレー粉 ちゅうのうソース 塩 こしょう チャツネ しょうゆ トマトケチャップ コンソメスープ		
	ツナオムレツ		小麦 卵 りんご	卵 ツナ	玉ねぎ	さとう マヨネーズ	りんご酢 塩 こうしんりょう		
5水	フルーツサラダ		りんご		みかん パイン りんご			22.9	
	うどん		小麦			うどん			
	牛乳		乳	牛乳					
	うどんのつゆ		小麦 さば いわし	ぶた肉 かまぼこ	にんじん ほうれん草 しいたけ		かつおの素 みりん しょうゆ 塩		
6木	あきやさいのかきあげ		小麦 乳 卵	いか 牛乳 卵	れんこん ごぼう 玉ねぎ 葉ねぎ	さつまいも 小麦粉 でん粉 油	塩	627	さつまいも、れんこん、ごぼうと、秋が旬の野菜を使ったかき揚げです。
	もやしとコーンのごまあえ		小麦		もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ		
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
7金	さばのみそに		さば	さば みそ	しょうが	さとう	みりん	595	旬の食材「さば」を使った献立です。秋の「さば」は栄養豊かでとてもおいしいです。
	そくせきづけ		小麦		きゃべつ たくあん しょうが	ごま			
	かきたまじる		小麦 卵 さば	とり肉 卵 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	でん粉	しょうゆ さばうすけずり しお		
	しょくパン(ブルーベリージャム)		小麦 乳		ブルーベリー	パン ジャム			
11火	たまごまき		小麦 卵 りんご	卵		さとう でん粉 油	しょうゆ りんご酢 塩	637	10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリージャムを使用し、この日にちなんで献立にしました。
	スパゲッティソテー		小麦 乳 豚	ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	スパゲティー 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		
	パンプキンポタージュ		小麦 乳 豚 貝類	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	バター	ベジタルソース スープストック 塩 こしょう		
	ごはん					ごはん			
12水	牛乳		乳	牛乳				672	
	かにしゅうまい		小麦 かに 豚	たら かに	玉ねぎ	でん粉 ラード 小麦粉	かにエキス チキンエキス 塩 こうしんりょう 酢		
	もやしのいためもの		小麦 卵 豚	さつまいも	もやし いら	ごま ごま油	塩 ちゅうかスープの素 こしょう しょうゆ		
	マーボーはるさめ		小麦 豚 貝類	ぶた肉	玉ねぎ にんじん きゃべつ しょうが ちんげんさい 葉ねぎ しいたけ	はるさめ 油 ごま油 さとう でん粉	しょうゆ オイスターソース 塩 ちゅうかスープの素 トウバンジャン		
13木	ツイストパン		小麦 乳			パン		641	
	牛乳		乳	牛乳					
	わかとりとレバーのケチャップあえ			とり肉 とりレバー		でん粉 油 さとう	赤ワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ		
	ポテトサラダ(マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん	じゃがいも (マヨネーズ)	塩 こしょう		
14金	コーンスープ		乳 卵 豚	ベーコン 卵	玉ねぎ にんじん パセリ とうもろこし	でん粉	塩 こしょう コンソメスープ	27.6	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	さんまのかばやき		小麦	さんま	しょうが	でん粉 油 さとう	みりん しょうゆ 酒		
17月	あさづけ		小麦	こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		塩	20.4	お米の収穫に使った農機具に感謝する「御殿場」地方の行事食です。さんまの蒲焼をごはんのせて、ほくして食べてください。
	きのこのみそしる		さば いわし	とうふ わかめ みそ	えのきたけ しめじ にんじん 白ねぎ		にぼし さばうすけずり		
	ちゅうかめん		小麦			ちゅうかめん			
	牛乳		乳	牛乳					
17月	とんこつラーメン		小麦 豚	ぶた肉 わかめ なんと	きゃべつ にんじん 白ねぎ メンマ とうもろこし		とんこつスープ	612	今月のラーメンは「とんこつラーメン」です。具には焼津市の地場産物である「なんと」が入っています。
	にらまんじゅう		小麦 豚	ぶた肉	にら きゃべつ ねぎ にんにく しょうが	ごま油 ラード 小麦粉 さとう	しょうゆ 塩		
	ピーナッツあえ		小麦 落花生		ほうれん草 もやし にんじん	落花生 さとう	しょうゆ		
	ごはん					ごはん			
17月	牛乳		乳	牛乳				603	焼肉は、ごはんの上のせて、混ぜてから食べておいしいですよ♪
	やきにく		小麦 豚 卵 貝類 りんご	ぶた肉 なんと	しょうが にんにく 玉ねぎ いら	ごま油 さとう ごま	しょうゆ オイスターソース アップルビュレール トウバンジャン		
	はるさめサラダ(ナムルドレッシング)		ドレ(小麦 豚)		きゃべつ きゅうり にんじん	はるさめ (ナムルドレッシング)	こしょう 塩		
	やさいスープ		乳 豚	ベーコン	玉ねぎ にんじん 白さい ちんげんさい		塩 こしょう チキンブイヨン コンソメスープ		

○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・アーモンド・ナッツ類・いくら)

○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、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

★『』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		
18 火	むぎごはん					むぎごはん		773	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	メンチカツ		小麦 乳 豚	とり肉 ぶた肉	きゃべつ 玉ねぎ	でん粉 パン粉 油 さとう	コンマパウダー ちゅうのうソース		
	ごぼうサラダ(シーサードレッシング)		小麦 ドレ(乳 卵 りんご)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう (シーサードレッシング)	みりん しょうゆ		
19 水	カレースープ		乳 豚	ぶた肉 とうふ	にんじん きゃべつ		塩 こしょう カレー粉	24.1	
	プリン		乳 卵	牛乳 卵		さとう かとう 植物油脂	カラメルソース パンダビーンズ ころりよう		
	ソフトめん		小麦			ソフトめん			
	牛乳		乳	牛乳			トマピューレ トマトケチャップ みりん		
20 木	ミートソース		小麦 乳 豚 貝類	ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん にんにく	油	スープストック デミグラスソース	736	旬の食材「さつまいも」を揚げて、バターとグラニュー糖で和えた「キャラメルポテト」の献立です。
	キャラメルポテト		乳			さつまいも 油 バター	ちゅうのうソース ベンジャルソース		
	ポイルやさい(ハンパンジードレッシング)		ドレ(小麦 りんご 貝類)		きゃべつ きゅうり にんじん	グラニュー糖	クッキングソース こしょう		
	ごはん		乳	牛乳		ごはん			
21 金	あげぎょうざ		小麦 豚 卵	ぶた肉 とり肉 卵	きゃべつ なら 玉ねぎ	油 小麦粉 ラード	ごしょうりよう 塩 酒	729	焼津産の「豆腐」を使った献立です。「豆腐」とはえんどうの芽です。
	とうみょういりおひたし		小麦	かつおぶし	きゃべつ にんじん とうみょう	ごま	しょうゆ みりん		
	かんとうに		小麦 乳 卵 豚	ちくわ ぶた肉 こんぶ とうふ	にんじん 大根 こんにやく きぬさや	じゃがいも さとう やまいも ごま 油	しょうゆ 和風だしの素		
	ハンバーグ		小麦 乳	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	パン	みりん 塩		
22 土	バーガーパン		小麦 乳				トマケチャップ デミグラスソース	644	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳			ちゅうのうソース 赤ワイン		
	ハンバーグ		小麦 豚	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	パン粉 でん粉	しょうゆ チキンブイオン		
	きゃべつサラダ		小麦		きゃべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	しょうゆ 酢		
23 日	フルーツポンチ		もも		おうとう バイン みかん	白玉だんご さとう	白ワイン	22.8	
	ごはん		乳	牛乳		ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	さけのホイル焼き		乳	さけ チーズ	玉ねぎ レモン		塩 こしょう		
24 月	ほうれんそうのごまあえ		小麦		ほうれん草 にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ	617	リクエスト献立です。
	さつまじる		さば いわし	とり肉 みそ	大根 ごぼう 白ねぎ にんじん	さつまいも	にぼし さばうすけずり		
	りんご		りんご		りんご				
	はんかんわかめごはん		乳	わかめ		ごはん さとう	塩		
25 火	牛乳		乳	牛乳				586	焼津市の地場産物である「竹輪」を使った献立です。
	ちくわのみじあげ		小麦 卵	ちくわ 卵	パセリ にんじん	油 小麦粉 パン粉			
	きゅうりのなんぼんづけ		小麦		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ 酢 とうがらし		
	けんちんじる		小麦 さば いわし	とうふ とり肉	ごぼう にんじん しいたけ 白ねぎ	さいとも でん粉 ごま油	かつおの素 しょうゆ		
26 水	せわりロールパン		小麦 乳			パン		626	背割りロールパンにフランクフルトをはさんで食べてください。
	牛乳		乳	牛乳					
	フランクフルト		豚	ぶた肉		さとう	塩 ごしょうりよう 赤ワイン		
	ほうれんそうとコーンのソテー		小麦		ほうれん草 とうもろこし	バター	塩 こしょう		
27 木	クラムチャウダー		小麦 乳 豚 貝類	ベーコン あさり 牛乳	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも 油	ベンジャルソース 塩 こしょう	24.7	
	コンソメスープ						コンソメスープ		
	ごはん		乳	牛乳		ごはん			
	しのだに		小麦	とり肉 油あげ	しいたけ にんじん 玉ねぎ	でん粉 パン粉 さとう	しょうゆ 塩		
28 金	れんこんのきんぴら		小麦 豚	ぶた肉	れんこん にんじん こんにやく	さとう ごま ごま油	みりん しょうゆ スープストック	669	旬の食材である「くり」を使用した献立です。甘くてとてもおいしいです。
	あさりいりみそしる		さば いわし 貝類	あさり とうふ わかめ みそ	玉ねぎ		にぼし さばうすけずり		
	くり					くり			
	ミルクパン		小麦 乳			パン			
29 土	牛乳		乳	牛乳				686	
	えびグラタン		小麦 乳 卵 えび	牛乳 チーズ えび	玉ねぎ にんじん とうもろこし	マカロニ 小麦粉 マーガリン	塩 ごしょうりよう		
	ひじきサラダ(ごまドレッシング)		小麦 ドレ(小麦 卵)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	ごま さとう	みりん しょうゆ		
	ポトフ		乳 豚	とり肉 ウインナー	玉ねぎ にんじん きゃべつ	じゃがいも	コンソメスープ 酒 塩 こしょう		
30 日	ごはん		乳	牛乳		ごはん		593	『しいたけ入り 鮭ハンバーグの甘辛煮』とは焼津市の地場産物「鮭」と藤枝市の地場産物「しいたけ」を使ったハンバーグを甘辛く煮た献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	しいたけいりまぐろハンバーグのあまからに		小麦 いわし	まぐろ とうふ おから	玉ねぎ しいたけ	さとう パン粉 でん粉	塩 ごしょうりよう		
	やさいのごまずあえ		小麦		きゃべつ きゅうり	さとう ごま	しょうゆ 酢		
31 月	わかめスープ		小麦 乳 卵 豚	とうふ 卵 わかめ	たけのこ にんじん 葉ねぎ	でん粉	塩 しょうゆ コンソメスープ	25.1	
							チキンブイオン		



# ★給食レシピ★ キャラメルポテト

★材料★

- さつまいも . . . 中1本
- 揚げ油 . . . 適宜
- グラニュー糖 . . . 大さじ1と1/2
- バター . . . 大さじ1

★作り方★

- ①さつまいもは1.5cmの角切りにし、水につける。(皮はむいてもおかなくてもOK)
- ②さつまいもの水気をきって、素揚げにする。
- ③鍋にバターを溶かし②とからめ、グラニュー糖を入れ、からめたら出来上がり。

