

平成23年 11月 学校給食献立表 南棟1

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) <small>たん白質(g)</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 火	ごはん					ごはん		632	旬の野菜「れんこん」を使った献立です。	
	牛乳		乳	牛乳		豚脂 さとう でん粉	チキンブイヨン 魚介エキス			
	えびしゅうまい	🐞	えび 豚 小麦 貝類 いわし	たら えび だいた粉	たまねぎ	こむぎこ	はたて貝エキス 香辛料			
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)		小麦 ドレ(小麦 卵)		れんこん こまつな にんじん		さとう ごまドレッシング			しょうゆ みりん こしょう
2 水	ちゅうかスープ		豚肉 卵 貝類 小麦	ぶたにく うずら卵 わかめ	にんじん チンゲンさい とうもろこし 白ねぎ メンマ	でん粉	清酒 食塩 中華スープの素	20.5		
	のりつくだに		小麦	のり		さとう はちみつ でん粉	しょうゆ			
	ちゅうかめん	🍲	小麦			ちゅうかめん				
	しおラーメンスープ	🐟	豚 小麦 いわし	ぶたにく なると わかめ	にんじん もやし 白ねぎ はくさい メンマ とうもろこし		塩ラーメンの素 清酒			チキンブイヨン
4 金	はるまき		乳 豚 りんご ゼラチン 小麦	ぶたにく	きゃべつ たけのこ にんじん しょうが しいたけ	でん粉 こむぎこ あぶら ラード さとう	しょうゆ 老酒 がらスープ 香辛料 酸味料 ゼラチン	22.3		
	やさしいサラダ (ナムルドレッシング)		ドレ(小麦 豚)		きゃべつ にんじん きゅうり	ナムルドレッシング	食塩 こしょう			
	りんごチップパン		小麦 乳 りんご			りんごチップパン				
	牛乳		乳	牛乳						
7 月	スコッチエッグ		卵 小麦	とりにく たまご だいた	たまねぎ	パン粉 さとう	ブイヨン 食塩 こしょう	738	旬の野菜「だいこん」を使った献立です。	
	ポテトサラダ (マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)		じゃがいも きゅうり にんじん じゃべつ	マヨネーズ	食塩 こしょう			
	わかどりやさいのスープに		豚 小麦	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ だいこん		スープストック しょうゆ 食塩 こしょう			
	ごはん					ごはん				
8 火	牛乳		乳	牛乳				653	今日の白身魚は「ホキ」という魚を使っています。	
	とりにく		乳 小麦	とりにく	ごぼう えのきたけ	さとう ごま油	しょうゆ 清酒 和風だしの素			
	とりにく		小麦	とりにく	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	白ごま マヨネーズ さとう			みりん しょうゆ
	とりにく		マヨ(卵 りんご)		さば いわし	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん 葉ねぎ			かつおの素 にぼし
9 水	キウイフルーツ	🍏	キウイ		キウイフルーツ			25.2	「キウイフルーツ」にはビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれています。	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		乳	牛乳						
	しろみざかなのチリソースあえ	🐟	小麦 りんご 貝類	ホキ	白ねぎ にんにく しょうが	ごま油 さとう	トマトケチャップ チリソース			
10 木	ちゅうかサラダ		小麦	わかめ	にんじん もやし きゅうり	マロニー 白ごま さとう ごま油	しょうゆ 酢	25.3		
	ちゅうかふうコーンスープ		豚 卵 小麦 貝類	ぶたにく 卵	にんじん チンゲンさい たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	でん粉	こしょう スープストック			オイスターソース 食塩
	ごはん					ごはん				
	牛乳		乳	牛乳						
11 金	くろはんべんのいそべあげ	🐟	卵 小麦 さば	くろはんべん あおのり たまご		こむぎこ でん粉 あぶら		676	焼津市の地場産物「黒はんぺん」を使用した『黒はんぺんの磯辺揚げ』です。	
	もやしのちゅうかいため	🐟	小麦 貝類		もやし いら	白ごま ごま油	食塩 オイスターソース			しょうゆ こしょう
	すきやきに		豚 小麦	ぶたにく やきどうふ	はくさい にんじん えのきたけ こんにやく	あぶら さとう	しょうゆ みりん 清酒			
	ごはん					ごはん				
14 月	牛乳		乳	牛乳				621	焼津市の地場産物「ちくわ」を使用した『ちくわの甘辛煮』です。	
	ちくわのあまからに	🐟	乳 小麦 卵	ちくわ		でん粉 さとう	みりん しょうゆ			和風だしの素 清酒
	だいこんのあさづけ		小麦	しおふきこんぶ	だいこん きゅうり	白ごま				
	いもにじる	🍷	いわし さば	とうふ とりにく みそ	葉ねぎ しめじ にんじん こんにやく	さといも	にぼし かつおの素 清酒			
15 火	なっとう		タレ(小麦 貝類)	なっとう				26.9		
	ロールパン		小麦 乳			ロールパン				
	牛乳		乳	牛乳						
	さけのチーズフライ	🐟	乳 小麦	さけ チーズ	たまねぎ	あぶら こむぎこ でん粉	食塩			
15 火	やさしいソテー		乳 豚		きゃべつ にんじん とうもろこし もやし	バター	コンソメ 食塩 こしょう	26.1	旬の魚「さけ」を使った献立です。	
	きのこのクリームシチュー		乳 小麦 豚 貝類	とりにく 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ	じゃがいも あぶら	ベシヤメルソース こしょう			スープストック 食塩
	ごはん					ごはん				
	牛乳		乳	牛乳						
15 火	あげだしどうふのみそだれがけ		豚 ゼラチン 小麦	とうふ とりにく みそ	しょうが	でん粉 あぶら さとう	豚ゼラチン しょうゆ 清酒	659	旬の魚「いわし」を使った献立です。	
	ごまあえ		小麦		ほうれんそう にんじん もやし	白ごま さとう	しょうゆ			
	いわしのだんごじる	🐟	小麦 さば いわし	いわし すけそうだら	だいこん にんじん ごぼう しょうが 白ねぎ こんにやく	でん粉 さとう	かつおの素 しょうゆ 食塩			
	はんかんすめし	🍲	乳	牛乳		ごはん さとう	酢 食塩			
15 火	牛乳		乳	牛乳				689	七五三のお祝い献立です。	
	さんまのみもじに	🐟	さんま 小麦	さんま	だいこん にんじん	さとう コーンスターチ	しょうゆ みりん 酢			水あめ
	ちらしずしのぐ	🐟	小麦 卵 乳	いか あぶらあげ たまご	たけのこ かんびょう さやえんどう 干しいたけ	さとう でん粉 あぶら	かつおだし しょうゆ 食塩			みりん 和風だしの素
	すましじる		さば いわし 小麦	とうふ わかめ	ほうれんそう にんじん	でん粉	しょうゆ みりん かつおの素			



○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		
16 水	ひらうどん	🍷	小麦			ひらうどん		567	
	牛乳		乳	牛乳					
	にこみふうどんつゆ	🐟	いわし 小麦 さば	とりにく あぶらあげ かまぼこ	はくさい にんじん こまつな 白ねぎ 干しいたけ		かつおの素 にぼし しょうゆ みりん 清酒 食塩		
	いかだんごのあまずあんかけ	🐟	小麦	いか たら だいち	たまねぎ	でん粉 あぶら さとう	食塩 みりん風調味料	27.0	
ゆかりあえ				きゃべつ きゅうり ゆかり	白ごま				
17 木	さくらはん		小麦 さば			ごはん	しょうゆ 醃酵調味料 食塩	666	えびす講にちなんだ献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ししやものたつたあげ	🐟	小麦	ししやも		でん粉	しょうゆ みりん		
	あきやさいのもの		小麦 乳	とりにく	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく	ごま油 さとう くり	しょうゆ 清酒 和風だしの素 みりん	24.0	
	かきたまじる		さば いわし 卵 小麦	たまご とうふ わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ	でん粉	かつおの素 食塩 しょうゆ		
みかん				みかん					
18 金	くろざとうパン		小麦 乳			くろざとうパン		644	ペスカトーレは「漁師」という意味で、魚介類の具の入ったトマト味のスパゲッティです。
	牛乳		乳	牛乳					
	チキンピカタ		卵 小麦	とりにく たまご		こむぎこ でん粉 あぶら さとう	香辛料 カレー粉		
	スパゲティペスカトーレ	🐟	えび 乳 あさり 豚	ベーコン いか えび あさり	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム	あぶら	こしょう トマトピューレ 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ 白ワイン	27.3	
コーンポタージュ		乳 小麦 豚 貝類	牛乳 生クリーム	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	バター	ベシャメルソース こしょう スープストック 食塩			
21 月	むぎごはん					ごはん おおむぎ		626	今月のふるさと味めぐりは静岡市の料理です。
	牛乳		乳	牛乳					
	さくらえびのかきあげ	🐟	えび 卵 乳 小麦	さくらえび 卵 牛乳	ごぼう たまねぎ 葉ねぎ	こむぎこ でん粉 あぶら	食塩		
	だいちのいそに	🐟	乳 小麦 卵 小麦	だいち ちくわ ひじき	にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう あぶら	みりん しょうゆ 和風だしの素	19.4	
とろろじる	🐟	さば いわし	みそ	白ねぎ	やまいも	かつおの素			
22 火	ごはん					ごはん		710	リクエスト献立です。
	牛乳	🗨️	乳	牛乳					
	さばのカレーやき	🐟	さば 小麦	さば	しょうが	あぶら	清酒 しょうゆ カレー粉		
	きんぴらごぼう		小麦 乳 豚	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう あぶら ごま油	みりん しょうゆ 和風だしの素	26.2	
にくだんごとはるさめのスープ		小麦 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな しょうが 干しいたけ	はるさめ パン粉 でん粉 水あめ あぶら	しょうゆ チキンブイオン こしょう 中華スープの素			
24 木	はんかんごはん	🍷				ごはん		777	「煮干し」にはカルシウムがたっぷり含まれています。
	牛乳		乳	牛乳					
	だいちとにぼしのあげに	🐟	いわし 小麦	だいち にぼし		でん粉 さとう 白ごま あぶら	しょうゆ みりん		
	きゃべつのサラダ		小麦		きゃべつ こまつな とうもろこし	さとう あぶら	しょうゆ 酢	26.4	
チキンカレー		小麦 乳 りんご 豚	とりにく	にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが	あぶら	アップルピューレ こしょう 中濃ソース カレーフレーク スープストック チャツネ			
25 金	げんまいロールパン		小麦 乳			げんまいロールパン		680	ミネストローネはイタリアの家庭料理です。
	牛乳		乳	牛乳					
	かぼちゃグラタン		小麦 乳	牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ たまねぎ パセリ	こむぎこ あぶら バター さとう	食塩 チキンブイオン 香辛料		
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)		ドレ(卵 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし		食塩 こしょう		
ミネストローネ		豚 乳	ベーコン だいち	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく		食塩 コンソメ こしょう	19.6		
スイートポテト		卵 乳	たまご		マーガリン さとう さつまいも	香料			
28 月	ごはん					ごはん		690	リクエスト献立です。
	牛乳	🗨️	乳	牛乳					
	あつやきたまご		卵 小麦	たまご		でん粉 さとう	かつおだし 酢 しょうゆ 食塩 醃酵調味料		
	おひたし		小麦	かつおぶし	ほうれんそう にんじん きゃべつ	白ごま	しょうゆ みりん		
	にくじゃが		乳 豚 小麦	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやえんどう こんにゃく	さとう 油	しょうゆ みりん 和風だしの素	22.9	
りんごゼリー		りんご		りんご	さとう				
29 火	ごはん					ごはん		628	「あさり」には鉄分がたっぷり含まれています。
	牛乳		乳	牛乳					
	ハンバーグのわふうきのソース		豚 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが えのきたけ しめじ 干しいたけ	さとう パン粉 こむぎこ でん粉 あぶら	食塩 香辛料 しょうゆ みりん		
	いそかあえ		小麦	のり	ほうれんそう きゃべつ にんじん	さとう	しょうゆ	25.3	
あさりいりみそしる	🐟	貝類 いわし さば	とうふ あさり わかめ みそ	たまねぎ		にぼし さば薄削り			
30 水	しよくパン		小麦 乳			しよくパン		636	「レバー」には鉄分がたっぷり含まれています。
	牛乳		乳	牛乳					
	わかどりにくとレバーのケチャップあえ				とりにく とりレバー	さとう でん粉 あぶら	中濃ソース トマトケチャップ 赤ワイン		
	こまつないため	🐟	乳 豚	ツナ	にんじん とうもろこし こまつな	あぶら	コンソメ 食塩 こしょう		
	キャベツとたまごのスープ		卵 小麦	たまご	たまねぎ にんじん きゃべつ	でん粉	スープストック 食塩 こしょう チキンブイオン しょうゆ	30.1	
アプリコットジャム				あんず	水あめ				

今月の献立に登場する魚



ホキ
(白身魚)



さんま



いわし



さけ



さば



ししやも