




平成26年 6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				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		
2月	バーガーパン 牛乳	小麦 大豆 乳			パン		669	パンにハンバーガーをはさんで食べてください。
	ハンバーグ	りんご 小麦 牛豚 大豆 鶏 乳 卵	牛乳	たまねぎ	さとう パンこ	しょうゆ 塩 香辛料 トマトケチャップ 中濃ソース デミグラスソース 赤ワイン		
	エリンギいりやさいソテー	乳 鶏 豚 小麦 大豆		きゃべつ にんじん もやし エリンギ とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	コーンポタージュ チーズ	鶏 豚 乳	牛乳 チーズ	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	あぶら 生クリーム	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう		
3火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		616	
	かにしゅうまい	かに 大豆 鶏 小麦	すけとうだら かに	たまねぎ	でん粉 ラード こむぎこ	塩 酢 チキンエキス 香辛料		
	はるさめのいためもの	小麦 大豆 鶏 豚 ごま	ぶたにく	にんじん さやいんげん しろねぎ しょうが にんにく	はるさめ ごまあぶら	酒 オイスターソース 塩 中華スープの素 こしょう		
	ベーコンとちんげんさいの スープ	小麦 大豆 鶏 豚 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん ちんげんさい とうもろこし	でん粉	しょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう チキンブイヨン		
4水	ソフトめん 牛乳	小麦 乳	牛乳		ソフトめん	ベシヤメルソース 中濃ソース アミクフメソース みりん こしょう	708	ほうれん草は、鉄が多く含まれています。貧血を予防します。 
	ミートソース	豚 大豆 小麦 牛 鶏 乳 りんご	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく	あぶら	トマトケチャップ トマトピューレ スープストック クッキングソース		
	チキンナゲット	卵 小麦 乳 大豆 鶏	とりにく たまご だっしふんにゅう		こむぎこ コーンフラワー でん粉 さとう あぶら 水あめ	塩 しょうゆ 香辛料		
	ほうれんそうとコーンの ソテー	乳		ほうれんそう とうもろこし	バター	塩 こしょう		
5木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		680	ピーマンは今の野菜です。ビタミンCが多く含まれています。
	チンジャオロース	豚 小麦 大豆	ぶたにく	ほししいたけ たけのこ ピーマン しょうが	さとう あぶら	しょうゆ みりん オイスターソース		
	ナムル わかめスープ	小麦 大豆 ごま 鶏 豚 小麦 大豆	とりにく わかめ	ほうれんそう にんじん もやし きゃべつ にんじん	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ 塩 酢 一味唐辛子 コンソメスープ しょうゆ 塩		
	タルト	もも 大豆	とうにゅう	ももピューレ	水あめ さとう 米粉 油 でん粉 ショートニング コーンフラワー			
6金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		709	日本味めぐり「滋賀県」の献立です。
	えびまめ	えび 小麦 大豆	えび だいず		でん粉 あぶら さとう	しょうゆ みりん 塩		
	たくあんのだいじく おこうじる	小麦 大豆 ごま さば 大豆	かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	たくあん だいこん にんじん	ごまあぶら	しょうゆ みりん にぼし さばうすけずり		
	しがけんさんのデザート	大豆			さとう ぶどう糖 水あめ	アドベリー果汁 いちご果汁 ブルーベリー果汁		
9月	しよくパン(みかんジャム) 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳	みかん	パン 水あめ	グラニュー糖	603	グラタンに入っているしらすは、カルシウムが多く含まれています。
	しらすりグラタン	乳 小麦 大豆 鶏 ゼラチン	しらす チーズ 全粉乳	パセリ	マカロニ バター こむぎこ あぶら	塩 チキンコンソメ こしょう		
	スパゲティソテー	小麦 豚 鶏 りんご	ベーコン	たまねぎ にんじん	スパゲティ あぶら	塩 こしょう コンソメスープ 中濃ソース トマトケチャップ		
	コーンスープ	卵 鶏 豚	とりにく たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でん粉	塩 こしょう コンソメスープ		
10火	はんかんつくだにごはん 牛乳	小麦 ごま 大豆 乳	まぐろ こんぶ 牛乳	しょうが	こめ さとう ごま 水あめ	しょうゆ みりん	585	飯缶ごはんの佃煮は、焼津で加工したマグロを使用しています。 
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう あぶら でん粉	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	はりはりづけ	小麦 大豆 ごま		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	酢 しょうゆ		
	みそしる	さば 大豆	とうふ みそわかめ	たまねぎ だいこん		にぼし さばうすけずり		
11水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		666	黒はんぺんは、センターで1つずつ揚げます。
	くろはんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でん粉 パンこ あぶら			
	かふうあえ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ 酢		
	キムチスープ	豚 大豆 鶏 ごま 小麦 えび りんご さば	ぶたにく とうふ	にら はくさい 白ねぎ にんじん しめじ はくさいキムチ にんにく しょうが	ごまあぶら	キムチの素 和風だしの素 チキンブイヨン しょうゆ 塩		
12木	アップルパン 牛乳	小麦 乳 りんご 大豆 乳	牛乳	りんご	パン		706	プロバンス風は、トマトやにんにくを使ったソースをかけた料理です。
	さけのプロバンスふう	鶏 豚 さけ	さけ	トマト にんにく たまねぎ	でん粉 あぶら さとう	白ワイン 塩 こしょう コンソメスープ		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(卵 大豆 りんご)		きゃべつ にんじん きゅうり	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう チキンブイヨン		
	やさいのカレースープに	小麦 乳 りんご 豚 大豆 鶏	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	カレーフレーク カレー粉 塩 こしょう スープストック		
13金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		631	リクエスト献立です。
	かつおのかくに	小麦 大豆	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ 酒 みりん		
	ひじきのいために	豚 小麦 大豆	ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう あぶら	みりん しょうゆ 和風だしの素		
	にくだんごとはるさめの スープ	小麦 大豆 鶏 豚 ごま	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな しょうが たまねぎ	はるさめ でん粉 パンこ 水あめ	塩 しょうゆ 中華スープの素 チキンブイヨン こしょう 香辛料		

○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月	ごはん				こめ		690 22.0	ごはんには食物繊維が多く含まれています。腸の調子を整えてくれます。
	牛乳	乳	牛乳					
	ひろうすのおろしだれかけ	小麦 大豆 豚 豚	ぎょにく とうにゅう ひじき	だいこん しょうが しろねぎ たまねぎ えだまめ にんじん	さとう でん粉 パンこ 豚脂 あぶら	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
	きんぴらごぼう	小麦 大豆 豚 ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん つきこんにやく さやいんげん	さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん 和風だしの素		
17火	みそしる	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ	はねぎ たまねぎ		にぼし さばうすけずり	642 25.4	リクエスト献立です。
	うめゼリー					梅果汁 グラニュー糖 果糖		
	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーの ケチャップあえ	鶏 りんご 大豆	とりにく とりレバー		でん粉 あぶら さとう	赤ワイン 中濃ソース トマトケチャップ		
18水	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆	ドレ(小麦 大豆 ごま)	ごぼう 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	739 26.7	リクエスト献立です。
	やさいスープ	鶏 豚	ベーコン	たまねぎ にんじん きやべつ ちんげんさい		塩 こしょう コンソメスープ チキンブイヨン		
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
20金	シーフードカレー	小麦 乳 りんご 豚 大豆 鶏 えび	ぶたにく ホタテ むきえび	にんじん たまねぎ セロリー グリーンピース しょうが にんにく	あぶら じゃがいも	スープストック しょうゆ こしょう 中濃ソース カレーフレーク チャツネ	611 22.3	リクエスト献立です。
	メンチカツ	豚 乳 小麦 大豆 卵 セラチン 鶏	とりにく ぶたにく たまご だっしふんにゅう	たまねぎ	あぶら パンこ でん粉 さとう こむぎこ	しょうゆ 塩 香辛料		
	かいそうサラダ (わふうドレッシング)	小麦 豚 大豆 鶏	かいそう	きやべつ きゅうり	和風ドレッシング			
	ちゅうかめん	小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん			
23月	しおラーメンスープ	大豆 鶏 豚	ぶたにく なたと わかめ	ちんげんさい にんじん もやし しろねぎ しなちく とうもろこし		塩ラーメンの素 酒 チキンブイヨン	605 21.6	桜えびは、大井川港と由比港でしか水揚げされないえびです。
	はるまき	豚 セラチン 小麦 ごま 大豆	ぶたにく ひじき	きやべつ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	はるさめ こむぎこ でん粉 水あめ	みりん しょうゆ 塩 オイスターソース 香辛料		
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
24火	さくらえびのかきあげ	えび 乳 小麦	さくらえび 牛乳	ごぼう たまねぎ はねぎ	でん粉 こむぎこ あぶら	塩	687 31.5	チリコンカーンは、肉と豆をチリ風味でスパイスに煮込んだ料理です。
	てんつゆ	小麦 大豆			さとう	しょうゆ みりん 塩 酢		
	あさづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	きやべつ きゅうり にんじん		塩		
	かきたまじる	鶏 卵 小麦 さば 大豆	とりにく たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ ちんげんさい	でん粉	しょうゆ さばうすけずり 塩		
25水	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		681 28.1	豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に効果的です。
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚	ぶたにく		さとう	塩 香辛料		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレ(りんご 乳 豚 大豆 小麦 鶏)		きやべつ きゅうり ピーマン	イタリアンドレッシング			
26木	チリコンカーン	豚 大豆 小麦 りんご 鶏	ぶたにく だいた	たまねぎ にんじん	あぶら	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	621 28.1	かぼちゃはカロテンが豊富です。肌や粘膜を丈夫にします。
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのマーマレードやき	鶏 小麦 大豆	とりにく	マーマレード	さとう でん粉	しょうゆ みりん 塩 レモン果汁 香辛料		
27金	かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	大豆 マヨ(卵 大豆 りんご)		きゅうり えだまめ かぼちゃ	マヨネーズ	塩 こしょう	657 25.6	リクエスト献立です。
	ミネストローネ	小麦 豚 大豆 鶏	ベーコン だいた	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	マカロニ	塩 コンソメスープ こしょう		
	キウイフルーツ	キウイ		キウイフルーツ				
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
30月	牛乳	乳	牛乳				635 25.6	いわしはカルシウムを吸収するビタミンDが豊富です。骨や歯を丈夫にします。
	あじのこうじづけやき	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく	しょうが にんじん ほしいたけ たけのこ たまねぎ	じゃがいも でん粉 あぶら さとう	しょうゆ 中華スープの素 酢 トマトケチャップ 塩 香辛料		
	きゅうりのなんばんづけ	小麦 大豆 ごま		きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ 一味唐辛子 酢		
	にくじゃが	豚 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん 和風だしの素		
30月	ごはん	乳	牛乳		こめ		635 25.6	いわしはカルシウムを吸収するビタミンDが豊富です。骨や歯を丈夫にします。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのうめに	小麦 大豆	いわし		さとう でん粉	しょうゆ みりん 塩 梅肉		
ごまあえ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ			
とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり			

★★カルシウムを多く含む食べ物★★
成長期は骨をつくる働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分とることが大切です！

牛乳や乳製品 骨ごと食べられる小魚 大豆や大豆製品 小松菜などの青菜

丈夫な骨を作るには、カルシウムだけではなく、バランスのとれた食事と、適度な運動も大切です！