平成２９年１２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 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)	備考
1 金	ごはん				こめ		636 20.1	
	牛乳	乳	牛乳		はるさめ　こむぎこ			
	はるまき	小麦　大豆　豚	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ しょうが	こめこ　さとう　でんぷん ショートニング　油	しょうゆ　ポークブイヨン 塩　香辛料		
	だいこんのあさづけ	小麦　大豆	こんぶ	だいこん　きゅうり		塩		
	キムチなべ	豚　りんご　大豆　鶏 えび　さば　小麦　ごま	ぶたにく　とうふ	はくさい　はくさいキムチ　にんじん　にら しめじ　しろねぎ　にんにく　しょうが	ごま油	チキンブイヨン　キムチのもと わふうだしのもと　しょうゆ　塩		
4 月	ごはん				こめ		639 20.3	あげおでんは、じゃがいもを一度ゆでてから油で揚げています。
	牛乳	乳	牛乳					
	あげおでん	豚　さば　大豆 小麦	ぶたにく　くろはんぺん ちくわ　こんぶ　みそ	にんじん　こんにゃく	じゃがいも　でんぷん さとう　油	しょうゆ　わふうだしのもと みりん		
	おひたし	小麦　大豆	かつおぶし	キャベツ　ほうれんそう　にんじん	さとう	しょうゆ		
	みかん			みかん				
5 火	スタミナパン（リクエスト献立）	小麦　乳　大豆			パン		684 27.8	豊田小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりとレバーのりんごソース	鶏　大豆 小麦　りんご	とりにく　とりレバー	りんご　しょうが	でんぷん　油　さとう	しょうゆ　酢		
	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			
	ミネストローネスープ	小麦　大豆　豚　鶏	だいず　ベーコン	たまねぎ　にんじん　トマト　パセリ	マカロニ	コンソメスープ　塩　こしょう		
6 水	はんかんごはん				こめ		674 22.0	香辛料をたくさん使ったカレーは体をあたためてくれます。
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	小麦　大豆　乳 豚　鶏　りんご	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　セロリー りんご　しょうが　にんにく	じゃがいも　油	カレーフレーク　ちゅうのうソース チャツネ　スープストック　こしょう		
	ツナオムレツ	卵　りんご	たまご　まぐろ	たまねぎ	さとう　でんぷん　油	りんご酢　塩　こしょう		
	はりはりづけ	ごま　小麦　大豆		きゅうり　きりぼしだいこん　にんじん	さとう　ごま油	しょうゆ　酢		
7 木	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		592 27.7	豚骨ラーメンは福岡県が発祥です。
	牛乳	乳	牛乳	もやし　チンゲンさい　メンマ				
	とんこつラーメンスープ	豚　鶏　大豆 小麦　ごま	ぶたにく　なると	にんじん　しろねぎ　とうもろこし しょうが　にんにく		とんこつラーメンスープ　塩 チキンブイヨン　スープストック		
	にらまんじゅう	小麦　大豆　豚	ぶたにく	キャベツ　にら　しろねぎ しょうが　にんにく	こむぎこ　さとう　油	しょうゆ　こしょう　塩		
	やさいのアーモンドあえ	小麦　大豆		キャベツ　こまつな	アーモンド　さとう	しょうゆ		
8 金	ごはん				こめ		594 22.3	豚丼の具をご飯にのせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくどんのぐ	豚　大豆　小麦	ぶたにく	たまねぎ　しろねぎ　こんにゃく	さとう　油	しょうゆ　さけ わふうだしのもと		
	そくせきづけ	小麦　ごま		キャベツ　きゅうり　たくあんづけ　しょうが	ごま			
	おさかなだんごじる	さば　小麦　大豆	とうふ　たら　とうにゅう	こまつな　ごぼう　にんじん　しめじ	でんぷん	かつおのもと　しょうゆ　さけ みりん　さばうすけずり　塩		
	アーモンドこざかな	ごま	カタクチイワシ		アーモンド　さとう　ごま	塩		
11 月	ごはん				こめ		673 22.3	白菜は冬が旬の野菜です。冷たい風にあたるほど甘みが増しておいしくなります。
	牛乳	乳	牛乳					
	えびしゅうまい	えび　小麦	えび　たら	たまねぎ	こむぎこ　パンこ　でんぷん さとう　みずあめ	塩　ほたてエキス　香辛料		
	さつまいもサラダ （マヨネーズ）	マヨ(大豆　りんご 卵)		キャベツ　きゅうり	さつまいも　マヨネーズ	塩　こしょう		
	はくさいのうまに	豚　卵　小麦 鶏　ごま　大豆	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　ごま油 でんぷん　油	オイスターソース　しょうゆ　さけ ちゅうかスープのもと　塩　こしょう		
12 火	ごはん（リクエスト献立）				こめ		639 23.6	豊田中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦　大豆	かつお		パンこ　こむぎこ でんぷん　油	塩		
	マカロニサラダ （マヨネーズ）	小麦 マヨ(大豆　りんご　卵)		キャベツ　きゅうり　にんじん	マカロニ　マヨネーズ	塩　こしょう		
	とんじる	豚　大豆　さば	ぶたにく　みそ	だいこん　にんじん　こんにゃく ごぼう　しろねぎ	さといも	にぼし　さばうすけずり		
13 水	アップルパン	小麦　乳　大豆　りんご		りんご	パン		612 23.2	チンゲン菜は静岡県でたくさんつくられている野菜です。
	牛乳（コーヒーのもと）	乳	牛乳			コーヒーのもと		
	ハンバーグ デミグラスソース	小麦　大豆 鶏　豚　牛	ぶたにく　とりにく	たまねぎ	パンこ　さとう　でんぷん	しょうゆ　チキンブイヨン　塩 トマトケチャップ　デミグラスソース		
	ごぼうサラダ （ごまドレッシング）	小麦　大豆 ﾄﾞﾚ(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	ちゅうのうソース　ワイン しょうゆ　みりん		
	チンゲンさいのスープ	小麦　大豆　鶏 豚　ごま	ベーコン	チンゲンさい　たまねぎ　にんじん とうもろこし		しょうゆ　チキンブイヨン　塩 ちゅうかスープのもと　こしょう		
14 木	ごはん				こめ		642 25.9	鯖は、焼津の自慢の食べ物の1つです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのこうじやき	さば	さば		こめこうじ	塩		
	れんこんのきんぴら	豚　大豆　小麦　ごま	ぶたにく　さつまあげ	れんこん　にんじん　こんにゃく さやいんげん	さとう　ごま　ごま油　油	しょうゆ　みりん わふうだしのもと		
	すましじる	小麦　大豆　さば	とうふ	ほうれんそう　にんじん　えのきたけ		しょうゆ　かつおのもと みりん　塩		

○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　バナナ　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。

平成２９年１２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) 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		
15 金	はんかんすめし				こめ　さとう	酢　塩	664	「やいちゃんランチ」です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さくらえびいり ごもくずしのぐ	えび　大豆　小麦	さくらえび　あぶらあげ	たけのこ　れんこん　にんじん ほししいたけ	さとう	しょうゆ　みりん わふうだしのもと		
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ　あおのり		こむぎこ　でんぷん　油		26.3	
	ふわふわたまごじる	鶏　卵　さば 小麦　大豆	とりにく　たまご　なると	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう	でんぷん	かつおのもと　しょうゆ　塩		
18 月	ロールパン	小麦　乳　大豆			パン		633	クリスマス献立です。
	牛乳	乳	牛乳		こむぎこ　とうもろこしこ			
	フライドチキン	鶏　大豆　小麦	とりにく		こめこ　さとう　油	塩　しょうゆ　香辛料		
	かいそうサラダ （あおじそドレッシング）	ﾄﾞﾚ(小麦　大豆 りんご　豚)	かいそう	キャベツ　きゅうり		あおじそドレッシング		
	かぶのポトフ	豚　鶏	ベーコン　ウインナー	かぶ　たまねぎ　だいこん　にんじん		チキンブイヨン　コンソメスープ ワイン　塩　こしょう	23.7	
	クリスマスケーキ	乳　卵　小麦　大豆	たまご	ラズベリー	さとう　こむぎこ　クリーム　油			
19 火	ごはん				こめ		593	冬至の献立です。冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ますの みりんじょうゆやき	さけ　小麦　大豆	ます			しょうゆ　みりん		
	かぼちゃのそぼろあんに	豚　小麦　大豆	ぶたにく	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん	さとう　でんぷん　油	しょうゆ　さけ わふうだしのもと	28.3	
	とうふのみそしる	大豆　さば	とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　えのきたけ　はねぎ		にぼし　さばうすけずり		
20 水	ごはん				こめ		582	さんまのオレンジ煮は骨まで食べられます。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのオレンジに	小麦　大豆　オレンジ	さんま	オレンジ	さとう　でんぷん　みずあめ	しょうゆ　みりん		
	こまつなともやしの のりあえ	小麦　大豆　ごま	のり	こまつな　もやし　にんじん	さとう　ごま	しょうゆ　酢	23.5	
	けんちんじる	鶏　さば　小麦 大豆　ごま	とりにく　とうふ	だいこん　ごぼう　しろねぎ にんじん　ほししいたけ	でんぷん　ごま油	しょうゆ　かつおのもと みりん　塩		
21 木	こくとうパン	小麦　乳　大豆			パン　くろざとう		667	
	牛乳	乳	牛乳					
	ベーコンエッグ	卵　豚　乳 大豆　小麦	たまご　ベーコン		さとう　でんぷん　油	かつおこんぶだし　酢 しょうゆ　みりん		
	くきわかめサラダ （ナムルドレッシング）	ﾄﾞﾚ(ごま　小麦　大豆 鶏　豚)	くきわかめ	キャベツ　とうもろこし	ナムルドレッシング		26.8	
	はくさいとニョッキの クリームに	鶏　乳　小麦　大豆	とりにく　牛乳	はくさい　にんじん　たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも　こむぎこ なまクリーム　油	ベシャメルソース　塩 スープストック　こしょう		

冬休みを元気に過ごそう！

☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆☆★☆

風邪やインフルエンザがはやる季節です。冬休みを楽しく過ごすためには何よりも健康第一！　風邪で寝込んでお休みが終わってしまった…などとならないよう、体調管理に気をつけましょう。