

平成29年 1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		
10 火	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン		609	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ きのこソース	小麦 鶏 大豆 豚 牛	とりにく ぶたにく	たまねぎ えのきたけ しめじ	さとう マッシュポテト	トマトケチャップ 中のうソース デミグラスソース あかワイン 塩 香辛料		
	キャベツサラダ	小麦 大豆 ごま		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう ごま あぶら	しょうゆ 酢		
11 水	チンゲンサイとベーコンの スープ	豚 鶏 小麦 大豆 ごま	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	でんぶん	しょうゆ チキンイオン 塩 こしょう ちゅうかスープの素	23.8	
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	みそおでん	さば 小麦 大豆 豚	くろはんぺん ちくわ ぶたにく こんぶ みそ	だいこん こんにやく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ わふうだしの素		
12 木	ごもくあつやきたまご	卵 小麦 大豆 さけ さば	たまご	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ 発酵調味料 塩 酢 かつおぶしエキス	23.4	みそ味のお でんです。
	わかめときゅうりの すのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 酢 塩		
	はんかんわかめごはん		わかめ		こめ	塩		
	牛乳	乳	牛乳					
13 金	ハムチーズカツ	豚 鶏 大豆 乳 小麦	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	あぶら パンこ こむぎこ さとう	塩 香辛料	681	東益津中学 校のリクエスト 献立です。
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ごま ドレ(小麦 大豆 ごま)		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	ごまドレッシング さとう	しょうゆ みりん		
	しらたまごうに	鶏 さば 小麦 大豆	とりにく なると	はくさい こまつな にんじん ほししいたけ	しらたまだんご さといも	しょうゆ さばうすけずり かつおの素		
	ごとうパン	小麦 乳 大豆			パン 黒糖			
16 月	牛乳(いちごミルクのもと)	乳	牛乳			いちごミルクのもと	599	いちごミルク の素を入れ て牛乳をし っかり飲ま しょう。
	わかどりのママーレードやき	鶏 小麦 大豆	とりにく	レモン	さとう ママーレード でんぶん	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
	くきわかめサラダ (ハンパソードレッシング)	ドレ(大豆 小麦 豚 ごま)	くきわかめ	キャベツ にんじん	パンパソードレッシング			
	ポトフ	鶏 豚	ウィンナー	だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも	コンソメスープ 酒 塩 こしょう		
17 火	ごはん				こめ		577	
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぶん	発酵調味料 しょうゆ 塩		
	いそかあえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう キャベツ		しょうゆ みりん		
18 水	のっぺいじる	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん こんにやく はねぎ ほししいたけ	さといも でんぶん	かつおの素 しょうゆ さばうすけずり 酒 塩	25.0	
	ごはん(さけふりかけ)	ふりかけ(さけ 大豆 ごま)			こめ	さけふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとこんにゃくの あまずあえ	鶏 小麦 大豆 ごま 豚	とりにく	にんじん たけのこ たまねぎ れんこん ほししいたけ しょうが	さつまいも でんぶん あぶら さとう	トマトケチャップ 酢 しょうゆ 酒 ちゅうかスープの素		
19 木	トマトとたまごのスープ	卵 豚 鶏	ベーコン たまご	たまねぎ トマト とうもろこし パセリ	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ	667	焼津産のトマ トを使った スープです。
	いちご			いちご				
	ひらうどん	小麦			うどん			
	牛乳	乳	牛乳					
20 金	ほうとうじる	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ はくさい にんじん しろねぎ ほししいたけ		にほし さばうすけずり しょうゆ	592	ほうとう汁は みそ味のか ぼちゃが入 ったうどん ゆです。
	くろはんぺんのあおじそあげ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん あぶら	あおじそゆかりこ		
	そくせきづけ	小麦 ごま		キャベツ たくあん しょうが	ごま			
	ごはん				こめ			
21 火	牛乳	乳	牛乳				670	焼津で水揚 げされた「ま さば」をカ レー焼きに しました。
	さばのカレーやき	さば 小麦 大豆	さば	しょうが		しょうゆ 酒 カレーこ		
	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 パプリカ	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう		
	だいこんとぶたにくの いため	豚 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく なまあげ	だいこん こんにやく にんじん さやいんげん にんにく しょうが	さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ 酒 スープストック		
22 水	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		673	パンにフラン クフルトを はさんで食 べましょ う。
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚	ぶたにく		さとう	トマトケチャップ 中のうソース あかワイン 塩 こしょう		
	カラフルサラダ (イタリアドレッシング)	ドレ(大豆 りんご 小麦 豚 鶏 乳)		キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアドレッシング			
23 木	はくさいとくだんごの クリームに	乳 鶏 豚 小麦 大豆	牛乳 とりにく ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん しめじ	なまクリーム あぶら パンこ でんぶん さとう	ベジマールソース しろワイン 塩 こしょう チキンイオン 香辛料	27.8	
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	ひきずり	鶏 大豆 小麦	とりにく とうふ かまぼこ	はくさい こんにやく しろねぎ にんじん	さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒		
23 月	なっとう	小麦 大豆	なっとう			なっとうのたれ からし	27.0	ひきずりとは 鶏肉のすき 焼きのこ とです。
	プロッコリーのおひたし	小麦 大豆	かつおぶし	プロッコリー	さとう	しょうゆ 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 ぜラチン 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		
24 火	ごはん				こめ		577	志太梨を使ったゼリーです。
	牛乳	乳	牛乳					
	いかのチリソースあえ	いか 大豆 ごま 小麦 りんご 鶏	いか	えだめめ しろねぎ にんにく しょうが	さとう ごまあぶら	トマトケチャップ チリソース		
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味唐辛子		
	ちゅうかスープ	豚 鶏 小麦 大豆 ごま	ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん チンゲンサイ メンマ とうもろこし しろねぎ	でんぷん	チキソーン 酒 塩 こしょう ちゅうかスープの素 オイスターソース		
なしゼリー			なし	さとう		25.4		
25 水	おちやいりマーガリンパン				パン マーガリン	せんちゃ	642	やいちゃんランチの日です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのアーモンドあげ	小麦	ちくわ		こむぎこ でんぷん アーモンド あぶら			
	さくらえびいり わふうやきそば	豚 いか えび 小麦 大豆	ぶたにく いか さくらえび	キャベツ もやし にんじん たまねぎ はねぎ しょうが	ちゅうかめん あぶら	しょうゆ 酒 塩 こしょう	27.8	
わかめスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	わかめ なると	はくさい にんじん こまつな		チキソーン ちゅうかスープの素 しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう			
26 木	さくらごはん	小麦 大豆			こめ	しょうゆ 塩 昆布エキス かつお節エキス	580	かつおの角煮をさくらごはんに混ぜて、かつおめしにして食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	やさいのナムル	小麦 大豆 ごま		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
ハダカイワシいり つみれじる	えび さば 小麦 大豆	いわし たら はだかいわし	だいこん ごぼう にんじん こんにやく はねぎ しょうが	でんぷん さとう あぶら	かつおの素 しょうゆ 塩	31.6		
27 金	はんかんごはん	乳	牛乳		こめ		656	なまりぶしを使ったカレーです。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶしカレー	乳 豚 小麦 りんご 大豆 鶏	なまりぶし チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが りんご	じゃがいも あぶら	カレーフレーク チャツネ 中のうソース スープストック こしょう		
	スペインふうオムレツ	卵 乳 豚 りんご	たまご チーズ ベーコン 牛乳	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん あぶら	酢 塩	21.6	
だいこんサラダ(ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)		だいこん きゅうり はだいこん	ナムルドレッシング				
30 月	げんまいパン	小麦 乳 大豆			パン 玄米		636	野菜ソテーにちりめんじゃこが入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーのマリネ	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	たまねぎ レモン	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ 酢 カレーこ		
	しらすいり やさいソテー	乳 鶏 豚	しらす	こまつな もやし とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ	28.4	
まめいりミネストローネ	大豆 豚 小麦 鶏	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ にんにく	マカロニ	コンソメスープ 塩 こしょう			
31 火	ごはん	乳	牛乳		こめ		590	大井川西小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのフライ	小麦 大豆 豚	あじ		パンこ こむぎこ あぶら	塩		
	ほうれんそうの アーモンドあえ	小麦 大豆		キャベツ ほうれんそう	アーモンド さとう	しょうゆ	23.0	
とうふわかめのみそしる	大豆 さば	とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん		にぼし さぼうすけずり			



献立紹介



☆大根と豚肉の炒め煮

- ☆ 作り方
- 材料 (4人分)
- 豚肉 100g
 - 生揚げ 100g
 - 大根 300g
 - にんじん 100g
 - 糸こんにゃく 125g
 - さやいんげん 50g
 - おろししょうが 少々
 - おろしにんにく 少々
 - 砂糖 15g
 - しょうゆ 25g
 - 酒 5g
 - 胡麻油 適量
 - 水 50cc



- ①生揚げは3cm角に切り、油抜きをしておく。
- ②大根は厚めのいちょう切りにして、下ゆでをしておく。
- ③にんじんはいちょう切り、糸こんにゃくは下ゆでをし食べやすい長さに、さやいんげんは2cm幅に切っておく。
- ④鍋に胡麻油をひいて、にんにく、しょうがを香りがでるまで炒める。
- ⑤豚肉を加えて炒めて、豚肉に火が通ったらこんにゃく、にんじんを加え炒め、水と調味料を加えて煮る。
- ⑥大根を加えて煮る。味がしみたら生揚げを加えて煮る。
- ⑦最後に、さやいんげんを加えてさらに煮込んで仕上げる。

冬が旬の大根を使ったメニューです。大根に味がよくしみるまで煮込むととてもおいしいです。

☆なまりぶしカレー☆

- ☆ 作り方
- 材料 (4人分)
- 豚肉 60g
 - なまりぶし 60g
 - じゃがいも 中1個
 - たまねぎ 中1個
 - にんじん 1/4本
 - セロリ 20g
 - おろししょうが 少々
 - おろしにんにく 少々
 - こしょう 少々
 - コンソメ 4g
 - カレールー 40g
 - 中濃ソース 8g
 - チャツネ 12g
 - りんごピューレー 8g
 - チーズ 8g
 - 水 280cc
 - 炒め油 適量



- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切り、セロリはみじん切りに切っておく。
- ②なまりぶしの骨を取り除き、食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③鍋に油をひき、にんにく、しょうが、セロリを炒め、こしょうを加える。さらに玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ④③にじゃがいも、にんじんを加えさっと炒める。
- ⑤④に水、なまりぶしを加えて煮る。野菜がやわらかく煮えたら、コンソメを加える。
- ⑥火を止め、カレールーを入れ、ルーが溶けたら、弱火でソース、チャツネ、りんごピューレー、チーズを加えて、混ぜながら煮込み、味を整えて仕上げる。

焼津の地場産物「なまりぶし」を、給食で人気のカレーに入れた献立です。普段ご家庭で作っているカレーに、なまりぶしをいれてもおいしく食べられます。