

# 令和元年10月 学校給食献立表 北棟4

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) <small>たんぱく質</small>
1 火	黒糖パン	小麦 乳 大豆			パン こくとう		822	さつまいもの おいしい時季 です。サラダ にしました。
	牛乳	乳	牛乳					
	肉だんごのトマトソース がけ	豚 鶏 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース 塩		
	さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ (卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	鶏肉と野菜のスープ煮	鶏 豚 大豆 小麦	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	31.6	
2 水	ごはん				米		783	やいちゃんラ ンチの日で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのおかか煮	さば 小麦 大豆	さば かつおぶし		さとう 油	みりん しょうゆ 塩		
	即席漬	大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが				
	かきたま汁	卵 大豆 さば 小麦	わかめ たまご とうふ なると	にんじん ほししいたけ たまねぎ	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 塩	33.5	
3 木	ごはん				米		804	茎わかめは 食物繊維が わかめの1.7 倍あります。
	牛乳	乳	牛乳					
	揚げぎょうざの 甘酢あんかけ	大豆 小麦 豚 ごま	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	油 さとう でんぷん こむぎこ	しょうゆ す 塩		
	茎わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (ごま 小麦 豚 鶏 大豆)	茎わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング	デキンプイオン さけ 塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース		
	中華スープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なると	にんじん たまねぎ チンゲンさい とうもろこし 白ねぎ			22.9	
4 金	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		782	目の愛護 デーの献立 です。
	ブルーベリージャム				ジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークビーンズ	大豆 小麦 鶏 豚	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	さとう 油	トマトケチャップ ちゅうのうソース スープストック ワイン		
	かぼちゃグラタン	乳 小麦 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ	マカロニ こむぎこ 油 バター さとう	塩	33.4	
	ほうれんそうサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ (りんご 小麦 大豆 鶏)		ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし	たまねぎドレッシング			
7 月	ごはん				米		790	あおさと青の りは同じ海藻 類です。
	牛乳	乳	牛乳					
	豚肉と大根の炒め煮	豚 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん しょうが にんにく	さとう ごま油 油	しょうゆ さけ スープストック		
	しらす入り厚焼き玉子	卵 大豆	たまご しらす あおさ		さとう 油 でんぷん	す みりん 塩		
	かおりあえ	ごま		きゅうり キャベツ	ごま	あおじそゆかりこ	27.2	
8 火	ごはん				米		856	チリソースは トマトソース の中に唐辛 子、塩、スパ イス、砂糖な どを入れた ソースです。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏とレバーの チリソースあえ	鶏 大豆 ごま 小麦 りんご	とりにく とりレバー	白ねぎ にんにく しょうが	でんぷん 油 さとう ごま油	トマトケチャップ チリソース		
	小松菜ともやしの 海苔あえ	大豆 小麦 ごま	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す		
	春雨スープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	はるさめ	しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩 こしょう チキンピジョン	31.4	
9 水	中華めん	小麦			めん		810	根菜類がお いしい時季 です。サラダ にしてみました。
	牛乳	乳	牛乳					
	みそラーメンスープ	鶏 小麦 大豆 豚 さば ごま	ぶたにく なると	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しめじ とうもろこし メンマ しょうが にんにく		みそラーメンのもと チキンピジョン		
	ポークしゅうまい	豚 小麦	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	塩		
	根菜サラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(ごま 小麦 大豆)		れんこん きりぼしだいこん きゅうり にんじん	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん	34.2	
10 木	飯缶わかめごはん		わかめ		米 さとう	塩	889	ピーナッツは 全身の血管 を強く、しな やかにしま す。一日20 粒程度食べ るのが良い です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのピーナッツ 揚げ	小麦 落花生	ちくわ		こむぎこ でんぷん 油 ピーナッツ			
	れんこんのきんぴら	豚 大豆 ごま 小麦	ぶたにく さつまあげ	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん	さとう ごま 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	とりだんご汁	大豆 ごま さば 小麦 豚 鶏	とうふ ぶたにく とりにく	こまつな ごぼう にんじん しめじ たまねぎ	ごま油 パンこ でんぷん さとう	さばうすけずり かつおのもと 塩 しょうゆ さけ みりん	32.5	
11 金	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン	メープルシュガー	883	大富中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ	牛 鶏 大豆 豚 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう じゃがいも 油	トマトケチャップ ちゅうのうソース デミグラスソース ワイン 塩		
	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			
	ポトフ	豚 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	じゃがいも	チキンピジョン 塩 こしょう コンソメスープ ワイン	32.9	
15 火	ごはん				米		808	
	牛乳	乳	牛乳					
	肉じゃがフライ	牛 小麦 乳 大豆 卵	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん	油 じゃがいも パンこ さとう	しょうゆ		
	華風あえ	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す 塩		
	つみれ汁	大豆 さば 小麦	いわし たら	こんにやく だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	でんぷん さとう	かつおのもと しょうゆ 塩	24.5	

○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。

# 令和元年10月 学校給食献立表 北棟4

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		
16 水	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				776	
	キムタクごはんの具	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	たくあんづけ はくさいキムチ 白ねぎ	ごま油	しょうゆ	季節のさつまいものデザートを味わってください。	
	ナムル	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ		
	にらたまスープ	大豆 卵 鶏 ごま 豚 小麦	とうふ たまご	にら たまねぎ にんじん	でんぶん さつまいも さとう 油 みずあめ	ちゅうかスープのもと 塩 こしょう しょうゆ	25.7	
スイートポテト					みりん			
17 木	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン		871	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハムチーズフライ	豚 鶏 大豆 乳 小麦	ソーセージ チーズ		油 パンこ こむぎこ		ラビオリは、パスタ生地 に肉や野菜を はさんだもので、イタリア料理です。	
	野菜サラダ (青じそドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 りんご 豚)		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん		あおじそドレッシング	30.6	
ラビオリスープ	小麦 鶏 大豆 豚	ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな	こむぎこ パンこ	塩 こしょう コンソメスープ チキンブイヨン			
18 金	ごはん				米		785	
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおの角煮 	大豆 小麦	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ		
	野菜のごまあえ	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ	ごま さとう	しょうゆ	40.1	
さつまいものみそ汁	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ 油あげ みそ	たまねぎ はねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり			
21 月	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご	牛乳	りんご	パン		877	
	牛乳	乳	牛乳					
	いかメンチ 	いか 小麦 大豆	たら いか	たまねぎ	油 でんぶん さとう パンこ こむぎこ	カレーこ 塩 こしょう		
	野菜とウインナーの ソテー	豚 鶏	ウインナー	ほうれんそう キャベツ	油	塩 こしょう コンソメスープ	34.2	
チンゲン菜のクリーム煮	鶏 乳 大豆 小麦	とりにく 牛乳	チンゲンさい にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし	なまクリーム 油	塩 こしょう スープストック ベジメソース			
23 水	ごはん				米		758	
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのごまみそ煮 	大豆 ごま	いわし みそ		さとう ごま 米こ	みりん 塩	いわしには血液の流れをよくする働きがあり、血圧を下げる効果があります。	
	和風おかかサラダ (和風ドレッシング)	ドレ (小麦 鶏 豚 大豆)	かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん	わふうドレッシング		30.6	
けんちん汁	鶏 大豆 ごま さば 小麦	とりにく とうふ	ごぼう にんじん 白ねぎ ほししいたけ	さといも ごま油	かつおのもと しょうゆ みりん 塩			
24 木	うどん	小麦			めん		768	
	牛乳	乳	牛乳					
	肉うどんつゆ 	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ 白ねぎ ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ みりん にぼし かつおのもと 塩	秋野菜のかき揚げは手作りです。	
	秋野菜のかき揚げ	乳 小麦	牛乳	ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ	さつまいも こむぎこ でんぶん 油	塩	33.9	
野菜のアーモンドあえ 型抜きチーズ	大豆 小麦 乳	チーズ	ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう アーモンド	しょうゆ			
25 金	ごはん				米		763	
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじ焼き 		あじ			塩 こうじ		
大豆の磯煮	大豆 小麦	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ わふうだしのもと	33.9		
実だくさん汁	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	ごぼう はねぎ にんじん	さといも	さばうすけずり にぼし			
28 月	ごはん				米		797	
	牛乳	乳	牛乳					
	赤魚のゆず しょうゆ焼き 	小麦 大豆	あかうお	ゆず	でんぶん	しょうゆ 塩	赤魚(あかうお)は、深海魚である赤魚鯛(あこうだい)の別名です。	
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	32.5	
じゃがいものそぼろ煮	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ	油 さとう じゃがいも でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと			
29 火	パンブキンパン	小麦 乳 大豆	牛乳	かぼちゃ	パン さとう マーガリン		767	
	牛乳	乳	牛乳					
	若鶏のマーメレード焼き	鶏 小麦 大豆	とりにく	レモン	さとう マーメレード でんぶん	しょうゆ みりん 塩	マーメレードに使うオレンジにペクチンという食物繊維が含まれていて肉をやわらかくしてくれます。	
	スパゲティナポリタン	豚 鶏 小麦	ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲティー さとう 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	32.2	
野菜スープ	豚 鶏 大豆 小麦	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし		塩 しょうゆ コンソメスープ チキンブイヨン			
30 水	ごはん				米		791	
	牛乳	乳	牛乳					
	さけフライ 	さけ 小麦 大豆	さけ		パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩	大井川南小学校のリクエスト献立です。	
キャベツサラダ	大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ す 塩	31.8		
とん汁	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう だいこん にんじん 白ねぎ		にぼし さばうすけずり			
31 木	飯缶ごはん				米		862	
	牛乳	乳	牛乳					
	きのこカレー	乳 豚 小麦 大豆 りんご 鶏	ぶたにく チーズ	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが	じゃがいも 油	カレーフレーク ちゅうのうソース こしょう チャツネ スーフストック	みなさんが好きなカレーに、季節のきのこを入れました。	
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		でんぶん さとう 油	塩 す	26.4	
はりはり漬け	ごま 大豆 小麦		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま油 さとう	す しょうゆ			