



令和元年10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>たんぱく質</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	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン		663	
	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 でんぷん さとう パンこ こむぎこ	カレーこ 塩 こしょう		
2 水	やさいとウインナーの 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	26.7	
	チンゲンさいのクリームに	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 ペシヤメルソース		
	ごはん	乳	牛乳		米			
3 木	あげぎょうざの あまずあんかけ	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	586	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					
	くきわかめサラダ (ナムドレッシング)	ドレ (ごま 小麦 鶏 豚 大豆)	茎わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムドレッシング	チキンソイオン 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		
4 金	うどん	小麦			めん		575	秋野菜のか き揚げは手 作りです。
	牛乳	乳	牛乳					
	にくうどんつゆ 	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	でんぷん	しょうゆ みりん にぼし かつおのもと 塩		
7 月	あきやさいのかきあげ	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 でんぷん 油	塩	24.9	
	やさいのアーモンドあえ	大豆 小麦		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		
	ごはん	乳	牛乳		米			
8 火	キムタクごはんのぐ	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	594	季節のさつまいも のデザート を味わって ください。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
9 水	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	でんぷん 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 みりん	21.0	
	ごはん	乳	牛乳		米			
	スイートポテト							
10 木	あかうおのゆず しょうゆやき 	小麦 大豆	あかうお	ゆず	でんぷん	しょうゆ 塩	603	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
11 金	じゃがいものそぼろに	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 でんぷん	さけ しょうゆ わふうだしのもと	26.5	
	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン			
	ブルーベリージャム				ジャム			
15 火	牛乳	乳	牛乳				623	目の愛護 デーの献立 です。
	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		
15 火	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		26.8	
	ごはん	乳	牛乳		米			
	ぶたにくとだいの いために	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		
15 火	しらすいり あつやきたまご 	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	600	あおさと青の りは同じ海藻 類です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
15 火	パンキンパン	小麦 乳 大豆		かぼちゃ	パン さとう マーガリン		626	マーマレード に使うオレンジ 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。
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのマーマレード やき	鶏 小麦 大豆	とりにく	レモン	さとう マーマレード でんぷん	しょうゆ みりん 塩		
15 火	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 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	26.7	
	牛乳	乳	牛乳					
	やさいスープ	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 チキンソイオン		
15 火	はんかごごはん	乳	牛乳		米		647	みなさんが 好きなカレー に、季節のき のこを入れた ました。
	牛乳	乳	牛乳					
	きのごカレー	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 スープストック		
15 火	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		でんぷん さとう 油	塩 す	21.8	
	牛乳	乳	牛乳					
	はりはりづけ	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		

○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 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		
16 水	ちゅうかめん	小麦			めん		643	根菜類がおいしい時季ですので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 なんと	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 チキンブイヨン		
	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 でんぶん さとう こむぎこ	塩		
	こんさいサラダ (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	27.2	
17 木	ごはん				米		638	
	牛乳	乳	牛乳					
	にくじゃがフライ	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		
	かふうあえ	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		
	つみれじる 	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	でんぶん さとう	かつおのもと しょうゆ 塩	20.4	
18 金	メープルパン 	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー		664	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	チキンブイヨン 塩 こしょう コンソメスープ ワイン	25.5	
21 月	ごはん				米		577	やいちゃんランチの日です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのおかか 	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		
	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが				
	かきたまじる 	卵 大豆 さば 小麦	わかめ たまご とうふ なんと	にんじん ほししいたけ たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	26.2	
23 水	ごはん				米		594	大井川南小学校のリクエスト献立です。
	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		
	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		
	とんじる	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	25.7	
24 木	はんかんわかめごはん		わかめ		米 さとう	塩	649	ビ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					
	ちくわのビーナッツあげ 	小麦 落花生	ちくわ		こむぎこ でんぶん 油 ビーナッツ			
	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		
	とりだんごじる	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 でんぶん 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	24.9	
25 金	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン		630	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。
	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			
	やさしいサラダ (あおじそドレッシング)	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		
	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	23.1	
28 月	ごはん				米		652	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					
	とり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	でんぶん 油 さとう ごま油	トマトケチャップ チリソース		
	こまつなもやしののりあえ	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		
	はるさめスープ	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 チキンブイヨン	25.5	
29 火	ごはん				米		593	
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおのかくに 	大豆 小麦	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ		
	やさしいごまあえ	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		
	さつまいものみそしる	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	32.2	
30 水	ごはん				米		571	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのごまみそ 	大豆 ごま	いわし みそ		さとう ごま 米こ	みりん 塩		
	わふうおかかサラダ (わふうドレッシング) 	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			
	けんちんじる	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	24.4	
31 木	こくとうパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン こくとう		611	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					
	にく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 でんぶん	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		
	とりにくとやさしいスープに	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	23.6	