






日	献立名	アレルギー	使われていている食品とおもな働き				エネルギー (Kcal) たんぱく質	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 金	ごはん				米		884	
	牛乳	乳	牛乳					
	すき焼き	豚 大豆 小麦	ぶたにく やき豆腐	はくさい にんじん しろねぎ えのきたけ こんにゃく	さとう	しょうゆ みりん さけ		
	いかナゲット	いか 豚 大豆 小麦	いか たちうお		油 さとう こむぎこ	塩		
5 火	小松菜ともやしの のりあえ	ごま 小麦 大豆	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す	782	タンドリーチ キンをアレン ジした焼津な らではの料 理「タンドリー ちくわ」です。
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	タンドリー竹輪	小麦 乳	ちくわ ヨーグルト	にんにく しょうが		カレーこ ちゅうのうソース		
6 水	黒糖ハン	小麦 乳 大豆			パン こくとう		816	白菜が甘み を増しておい しくなる季節 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉とレバーのマリネ	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	たまねぎ レモン	でんぶん 油 さとう	しょうゆ す カレーこ		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(卵 大豆 りんご)		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		
7 木	白菜スープ	豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい こまつな		塩 こしょう しょうゆ コンソメスープ	31.5	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	生揚げの中華煮	大豆 豚 小麦 鶏 ごま	なまあげ ぶたにく	にんじん はくさい たけのこ にんにく さやいんげん とうもろこし ほししいたけ	さとう 油 でんぶん	しょうゆ オイスターソース こしょう ちゅうかスープのもと		
8 金	ひじきしゅうまい	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく ひじき とりにく	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	しょうゆ 塩	809	カルシウム や鉄分が たっぷり含ま れるひじきが 入ったしゅう まいです。
	はりはり漬け	ごま 小麦 大豆		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		
	ソフトめん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳					
11 月	きのこ入りミートソース	豚 大豆 小麦 鶏 乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ トマト にんにく	油	スープストック ワイン こしょう トマトケチャップ ハヤシルウ ベシヤメルソース ちゅうのうソース	850	今日は、きの この入った ミートソース です。
	里芋コロッケ	小麦 大豆 鶏	とりにく	たまねぎ とうもろこし にんじん	油 さともい さとう パンこ こむぎこ	しょうゆ 塩		
	荳わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 小麦 大豆 鶏 豚)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング			
	ごはん				米			
12 火	牛乳	乳	牛乳				824	れんこんは、 これから旬を 迎えておいし くなります。
	さばのこうじ焼き	さば	さば			こうじ 塩 みりん		
	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 こんにゃく 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 ちゅうかスープのもと 塩 こしょう しょうゆ		
	にらたま汁	大豆 卵 豚 鶏 ごま 小麦	とうふ たまご	にら たまねぎ にんじん	でんぶん			
13 水	ごはん				米		815	
	牛乳	乳	牛乳					
	豚肉とキムチの 炒めもの	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	はくさいキムチ はくさい にら	ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
	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		
14 木	わかめスープ	卵 小麦 鶏 大豆 豚 ごま	うずらたまご なると わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンさい		チキンパイオン しょうゆ 塩 こしょう ちゅうかスープのもと オイスターソース	28.6	
	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	肉だんごの 甘酢あんかけ	小麦 大豆 豚 鶏	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ	しょうゆ す 塩		
15 金	キャベツと ツナのソテー	乳 鶏 豚	まぐろ	こまつな キャベツ	バター	塩 こしょう コンソメスープ	33.5	
	ミネストローネスープ	豚 大豆 鶏 小麦	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	塩 コンソメスープ こしょう		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
14 木	みそおでん	さば 大豆 小麦	くろはんぺん あげボール こんぶ みそ	にんじん だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう	しょうゆ わふうだしのもと	765	だんだん寒く なり、おでん がおいしい 季節です。
	煮たまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩		
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン			
15 金	牛乳	乳	牛乳				851	トマトソース が入ったメン チカツです。
	トマトメンチ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ トマト	油 でんぶん さとう こむぎこ パンこ	トマトケチャップ 塩 こしょう		
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す 塩		
	野菜のスープ煮	豚 大豆 小麦 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		






○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 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		
18月	ごはん				米		847	大富小学校 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		油 パンこ こむぎこ	塩		
	ごぼうサラダ (ごまだレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	さとう ごまだレッシング	みりん しょうゆ		
	かきたま汁	卵 さば 小麦 大豆	たまご なると	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	31.7	
19火	飯缶ごはん				米		841	
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏 乳 りんご 小麦 豚 大豆	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油	ちゅうのうソース こしょう チャツネ カレーフレーク スープストック		
	ツナオムレツ	卵	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう でんぶん 油	す 塩 こしょう		
	海そうサラダ (青じそレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそレッシング		
20水	ごはん				米		848	えびす講に ちなんだ献 立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまの かぼすレモン煮	小麦 大豆	さんま	かぼす レモン	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	煮しめ	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	れんこん にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	さとう 油	わふうだしのもと みりん しょうゆ		
	みそ汁	大豆 さば	あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ		にぼし さばうすけずり		
21木	ごはん				米		770	和食の日に ちなんだ献 立です。だし のきいた「す まし汁」を味 わいませう。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかば焼き	小麦 大豆	いわし		油 さとう でんぶん	しょうゆ みりん		
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	すまし汁	大豆 小麦 さば	とうふ ゆば	ほうれんそう にんじん えのきたけ		しょうゆ みりん かつおのもと 塩		
22金	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		851	
	牛乳	乳	牛乳					
	メープル&マーガリン	乳 大豆			メープルシロップ マーガリン			
	チキンのオープン焼き	鶏 小麦 大豆 乳	とりにく チーズ		パンこ さとう 油	しょうゆ 塩		
	野菜ソテー	豚 鶏	ベーコン	キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	油	こしょう コンソメスープ 塩 ベシャメルソース 塩 スープストック こしょう		
	コンボタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳		生クリーム バター			
25月	ごはん				米		795	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグの おろしだれかけ	小麦 大豆 鶏 豚	とりにく ぶたにく	だいこん しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	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 しろねぎ 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		
26火	飯缶しらすごはん	小麦 大豆	しらす		米	しょうゆ さけ 塩	757	やいちゃんラン チの日です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんの アーモンド揚げ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん アーモンド 油			
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう	しょうゆ		
	さつま汁	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん はねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり		
27水	中華めん	小麦			めん		771	
	牛乳	乳	牛乳					
	しょうゆラーメンスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく わかめ なると	にんじん チンゲンさい しろねぎ メンマ とうもろこし にんにく しょうが		オイスターソース チキンブイヨン しょうゆブドウ糖 アミノ酸 c h ちゅうかスープのもと		
	ぎょうざ	豚 鶏 小麦 ごま 小麦	ぶたにく とりにく	キャベツ なら しょうが	油 こむぎこ	しょうゆ みりん 塩 こしょう		
	野菜のアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		
	型抜きレアチーズ	乳	クリームチーズ 牛乳	いちご レモン	生クリーム さとう	塩		
28木	ごはん				米		843	今の時季が 旬のたちうお をフライにし ました。
	牛乳	乳	牛乳					
	たちうおフライ(ソース)	小麦	たちうお		油 パンこ こむぎこ	ちゅうのうソース 塩 こしょう		
	春雨の炒めもの	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ぶたにく	にんじん こまつな しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	はるさめ ごま油	さけ オイスターソース 塩 ちゅうかスープのもと こしょう		
	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏 豚 ごま 卵	ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん ごま油	塩 しょうゆ チキンブイヨン ちゅうかスープのもと さけ		
29金	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		851	小川小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚	フランクフルト		さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース		
	野菜サラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング			
	白菜のシチュー	鶏 乳 小麦 大豆	とりにく 牛乳	にんじん はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも 油	ベシャメルソース 塩 こしょう スープストック		



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食:日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神にのっとった食に関する社会的習慣が認められたものです。
毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけになるように、という願いを込めて制定されました。

