
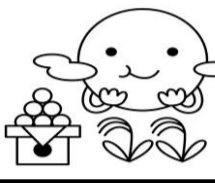







令和2年10月 学校給食献立表 南棟2


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		
1 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		648 25.6	大富中学校 のリクエスト 献立です。
	さけフライ(ソース)	さけ 小麦	さけ		パンこ こむぎこ でんぷん 油	塩 こしょう ちゅうのうソース		
	ひじきのにももの	大豆 小麦	だいず ひじき 油あげ	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		
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり		
2 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		579 28.6	やいちゃんラ ンチです。 
	なまりぶしそぼろどんのく	小麦 大豆 卵	なまりぶし たまご	しょうが えだまめ	さとう	さけ しょうゆ		
	わふうおなかサラダ (わふうドレッシング)	ドレ(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			
	すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ なたと わかめ	ほうれんそう にんじん ほししいたけ		かつおのもと みりん 塩 しょうゆ		
アーモンドこざかな	ごま	いわし		アーモンド さとう ごま	塩			
5 月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		590 55.3	10月1日は十 五夜です。お 月見にちなん だ献立です。 
	うさぎがたハンバーグ	鶏 豚 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	塩 しょうゆ みりん		
	かおりあえ			キャベツ きゅうり		あおじそゆかりこ 塩		
	つきなじる	卵 さば 小麦 大豆	うずらたまご かまぼこ	ほうれんそう だいこん にんじん	さといも	かつおのもと しょうゆ 塩 わふうだしのもと		
おつきみデザート			みかん	さとう みずあめ				
6 火	せわりパン ブルーベリージャム	小麦 乳			パン ジャム		606 25.2	10月10日の 目の愛護 デーにちなん だ献立です。
	牛乳	乳	牛乳		油 さとう ラザニア こむぎこ バター	トマトケチャップ 塩 ウスターソース		
	ラザニア	乳 小麦 豚	牛乳 チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが		たまねぎドレッシング		
	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		ベシャメルソース こしょう 塩 コンソメスープ		
パンプキンシチュー	鶏 大豆 乳 小麦 豚	とりにく 牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ	油 なまクリーム				
7 水	はんかんわかめごはん 牛乳	乳	牛乳		米 さとう	塩	636 24.6	秋らしくくわ の衣ににんじ んを入れて、 紅葉をイメー ジしました。 
	ちくわのみみじあげ	小麦	ちくわ あおのり	にんじん	こむぎこ でんぷん 油			
	れんごんのきんぴら	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく さつまあげ	れんごん 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	豚 鶏 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん しめじ はねぎ	パンこ でんぷん さとう ごま油	さばうすけずり しょうゆ 塩 かつおのもと さけ みりん		
8 木	ちゅうかめん 牛乳	小麦 乳	牛乳		めん		607 26.4	ラーメンスー プには野菜 がたくさん 入っています。 
	キムチラーメンスープ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく なたと	にんじん はくさいキムチ メンマ はくさい しめじ とうもろこし しろねぎ しょうが にんにく		みそラーメンスープ		
	ぎょうざ	豚 鶏 大豆 ごま 小麦	ぶたにく とりにく	キャベツ たら しょうが	油 こむぎこ こめこ	しょうゆ みりん 塩		
	やさいのナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ		
9 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		637 22.5	レバーをおい しく食べられ るように味つ けていま す。
	とりとレバーの チリソースあえ	鶏 小麦 大豆 りんご ごま	とりにく とりレバー	しろねぎ 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		
	きゅうりのなんばんづけ	ごま 小麦 大豆		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ す いちみつがらし		
	はるさめスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しめじ しょうが	はるさめ	塩 しょうゆ チキンブイオン こしょう ちゅうかスープのもと		
12 月	こくとうパン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン こくとう		637 30.4	チリコンカー ンには大豆 がたくさん 入っています。
	チリコンカーン	豚 大豆 小麦 乳	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ	油	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース 塩 こしょう チリミックス		
	プレーンオムレツ	卵	たまご		さとう でんぷん 油	す 塩		
	やさいのアーモンドあえ	小麦 大豆		キャベツ にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ		
13 火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		599 20.6	
	ひじきとうふよせ おろしだれかけ	小麦 大豆 乳 豚	たら とうにゅう ひじき	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	パンこ 油 さとう でんぷん	塩 しょうゆ みりん		
	わかめときゅうりの すのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう	しょうゆ 塩 す		
	みそじる	大豆 さば	とうふ 油あげ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり		
14 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		580 22.4	静岡県産の 牛肉を使った ビビンバで す。
	ビビンバ	牛 ごま 小麦 大豆	ぎゅうにく	ほししいたけ たけのこ にんにく	ごま油 さとう でんぷん	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
	パンサンスー	小麦 大豆 ごま		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごま油 ごま	す しょうゆ 塩 ようからし		
	わかめスープ	大豆 鶏 豚 ごま 小麦	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ		チキンブイオン こしょう ちゅうかスープのもと 塩 オイスターソース しょうゆ		
15 木	アップルパン 牛乳	小麦 乳 りんご	りんご		パン さとう		685 31.9	
	てりやきチキン	鶏 大豆	とりにく		みずあめ さとう でんぷん	しょうゆ みりん す 塩 こしょう		
	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			
	チンゲンさいのクリームに	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	チンゲンさい にんじん しめじ たまねぎ とうもろこし	なまクリーム 油	ベシャメルソース こしょう 塩 スープストック		

○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。


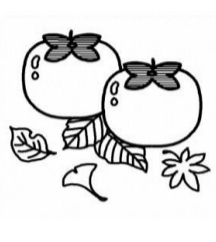




○『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

○アレルギーの表示については、義務品目(7品目)と推奨品目(20品目)について記載しています。

○『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

令和2年10月 学校給食献立表 南棟2

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 金	ごはん				米		607 	
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレーやき	小麦 大豆	あじ	しょうが		しょうゆ さけ カレーこ		
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	だいこんのそぼろに	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	油 さとう でんぷん	さけ しょうゆ みりん わふうだしのもと	26.9	
19 月	メープルパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン メープルシュガー		589 22.5 秋は「実りの秋」と言われるように、おいしい食べ物がいっぱいあります。	
	牛乳	乳	牛乳					
	さといもコロッケ	鶏 小麦 大豆	とりにく	たまねぎ にんじん	さといも じゃがいも こめこ さとう 油 パンこ こむぎこ	しょうゆ 塩		
	やさいとツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	にんじん とうもろこし キャベツ	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	にくだんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンさい ほししいたけ	パンこ でんぷん さとう	チキンブイヨン こしょう 塩 ちゅうかスープのもと しょうゆ		
20 火	ごはん				米		602 24.4 	
	牛乳	乳	牛乳					
	みそおでん	さば 大豆 小麦	くろはんぺん あげボール ちくわ こんぶ みそ	にんじん だいこん こんにやく	じゃがいも さとう	しょうゆ わふうだしのもと		
	なっとう	小麦 大豆	なっとう			なっとうのたれ からし		
	こまつなともやしの 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		
21 水	うどん	小麦			めん		619 27.2 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 しろねぎ 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		
	あきやさいのかきあげ	小麦 乳	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		
	くきわかめサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	くきわかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし		あおじそドレッシング		
	かたぬきチーズ	乳	チーズ					
22 木	はんかんごはん				米		667 23.2 	
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	乳 小麦 大豆 りんご 豚 鶏	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリー りんご にんにく しょうが	じゃがいも 油	こしょう ちゅうのうソース チャツネ カレーフレーク スープストック		
	にたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ		
	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ごま油 さとう	す しょうゆ		
23 金	ごはん				米		616 24.9 いわしのかば焼きをごはんにのせて、かば焼き丼にしてもおいしいです。	
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかばやき	小麦 大豆	いわし		油 さとう でんぷん	みりん しょうゆ		
	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
	みだくさんじる	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	にぼし さばうすけずり		
26 月	パンブキンパン	小麦 乳		かぼちゃ	パン さとう マーガリン		637 23.7 	
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンナゲット	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく	にんにく	こむぎこ コーンスターチ パンこ 油	しょうゆ 塩 チキンスープ		
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ す 塩		
	ラビオリスープ	豚 小麦 鶏 大豆	ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう	塩 コンソメスープ チキンブイヨン こしょう		
27 火	ごはん				米		657 22.3 大井川南小学校のリクエスト献立です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ パンこ 油			
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	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 ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
	さつまいものみそしる	鶏 大豆 さば	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ はねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり		
28 水	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		622 28.3 	
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのトマトソースに	鶏 大豆 りんご	とりにく	トマト レモン	でんぷん さとう	しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース		
	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		
	やさいスープ	豚 小麦 大豆 鶏	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 コンソメスープ しょうゆ チキンブイヨン		
29 木	ごはん				米		600 23.6 さばは、焼津のじまんの食べ物の一つです。	
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてりに	さば 大豆 小麦	さば	しょうが	さとう	しょうゆ 塩		
	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		
	にらたまスープ	大豆 卵 鶏 豚 ごま 小麦	とうふ たまご	にら たまねぎ にんじん	でんぷん	ちゅうかスープのもと 塩 こしょう しょうゆ		
30 金	ごはん				米		608 22.9 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					
	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	しょうゆ 塩 ワイン		
	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		
	ちゃんこじる	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく とうふ	ごぼう もやし こんにやく しめじ しろねぎ		さけ 塩 かつおのもと しょうゆ みりん		