

# 令和2年10月 学校給食献立表 南棟2中

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		854	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		
	ひじきの煮物	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		
	とん汁	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		759	やいちゃんラ ンチです。
	なまり節そばろ井の具	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		
	和風おなかサラダ (和風ドレッシング)	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			
	すまし汁	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		
アーモンド小魚	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		801	10月1日は十 五夜です。お 月見にちなん だ献立です。
	うさぎ型ハンバーグ	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		
	月菜汁	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		
お月見デザート			みかん	さとう みずあめ				
6 火	背割りパン ブルーベリージャム	小麦 乳			パン ジャム		772	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		
	ほうれん草サラダ (玉ねぎドレッシング)	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	飯缶わかめごはん 牛乳	乳	わかめ 牛乳		米 さとう	塩	872	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。
	ちくわの紅葉揚げ	小麦	ちくわ あおのり	にんじん	こむぎこ でんぷん 油			
	れんこんのきんぴら	豚 大豆 小麦 ごま	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	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	中華めん 牛乳	小麦 乳	牛乳		めん		775	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	たまねぎ にんじん トマト しょうが 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		
	野菜のナムル	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		841	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		
	きゅうりの南蛮漬け	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		
	春雨スープ	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	黒糖パン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン こくとう		840	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		
	野菜のアーモンドあえ	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		769	静岡県産の 牛肉を使った ピビンパで す。
	ひじき豆腐よせ 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 酢の物	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		
	みそ汁	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		772	静岡県産の 牛肉を使った ピビンパで す。
	ピビンパ	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		897	静岡県産の 牛肉を使った ピビンパで す。
	てり焼きチキン	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			
	チンゲン菜のクリーム煮	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。


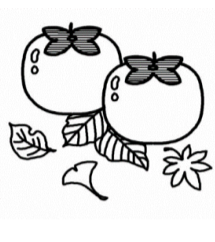




○『🐟』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

○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中

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		803 	
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレー焼き	小麦 大豆	あじ	しょうが		しょうゆ さけ カレーこ		
	浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	大根のそぼろ煮	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	33.3	
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		813 29.4 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					
	里いもコロッケ	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		
	野菜とツナのソテー	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		
	肉だんごのスープ	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		783 28.8 	
	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		
	納豆	小麦 大豆	なっとう			なっとうのたれ からし		
	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		
21 水	うどん	小麦			めん		757 33.1 秋野菜のかき揚げは手作りです。 	
	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 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		
	秋野菜のかき揚げ	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		
	茎わかめサラダ (ナムルドレッシング)	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		
	型抜きチーズ	乳	チーズ					
22 木	飯缶ごはん				米		870 27.1 	
	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 ちゅうかうソース チャツネ カレーフレーク スープストック		
	煮たまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ		
	はりはり漬け	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		806 29.6 いわしのかば焼きをごはんのせて、かば焼き丼にしてもおいしいです。	
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかば焼き	小麦 大豆	いわし		油 さとう でんぷん	みりん しょうゆ		
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
	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	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		811 30.1 	
	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		835 26.9 大井川南小学校のリクエスト献立です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ	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		
	さつまいものみそ汁	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			パン さとう マーガリン		816 35.6 	
	牛乳	乳	牛乳					
	若どりのトマトソース煮	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		
	野菜スープ	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		788 28.7 さばは、焼津のじまんの食べ物の一つです。	
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてり煮	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		797 28.2 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					
	さんまのオレンジ煮	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		
	ちゃんこ汁	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		

★大井川南小学校リクエスト献立作成グループメンバー：萩原千尋さん、増田楓華さん、松村梓沙さん、増田隼人さん