


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		
4 火	レーズンパン	小麦 大豆 乳		レーズン	パン		599	ブロッコリーにはビタミンAやCがいっぱいです。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナオムレツ	卵 りんご 大豆 小麦	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう でん粉 あぶら	りんご酢 みりん 塩 しょうゆ こしょう	24.1	
	ブロッコリーサラダ (マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		ブロッコリー にんじん とうもろこし	マヨネーズ	塩 こしょう		
きゃべつとウインナーのスープ	豚 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ		コンソメスープ こしょう チキンブイヨン 塩			
5 水	ごはん				こめ		706	エリンギ、しめじ、マッシュルームの3種類のきのこが入ったカレーです。
	牛乳	乳	牛乳					
	きのこカレー	豚 乳 小麦 大豆 りんご 鶏	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく エリンギ しめじ マッシュルーム	じゃがいも 生クリーム	カレーフレーク 中濃ソース 塩 こしょう トマトケチャップ コンソメスープ チャツネ しょうゆ	25.1	
	だいたいずとにぼしのあげに ゆでやさい (たまねぎドレッシング)	小麦 大豆 ごま	だいたいず にぼし		ごま でん粉 さとう あぶら	しょうゆ みりん たまねぎドレッシング		
6 木	ごはん				こめ		613	日本味噌ぐりは「千葉県」にちなんで献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのさんがやき	豚 小麦 大豆	いわし	たまねぎ 大葉 しょうが	パン粉 さとう 豚脂	しょうゆ 塩	23.0	
	やさいのビーナッツあえ	落花生 小麦 大豆		ほうれんそう きゃべつ	ビーナッツ さとう	しょうゆ		
かぶのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな かぶ		にぼし さばゆすげすり			
7 金	ソフトめん	小麦			ソフトめん		669	サラダにクルトンを混ぜて食べてください。
	牛乳	乳	牛乳					
	ナポリタンソース	鶏 豚 りんご 乳 大豆 パナナ 小麦	とりにく ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト マッシュルーム	あぶら	トマトケチャップ 赤ワイン トマトピューレ ハヤシルウ 中濃ソース 塩 こしょう スープストック	26.9	
	えびフライ	えび 小麦	えび		パン粉 小麦粉	塩 こしょう		
シーザーサラダ (クルトン) (シーザードレッシング)	ドレ(卵 乳 小麦 大豆) クルトン(小麦 大豆)		きゃべつ きゅうり パプリカ	シーザードレッシング クルトン				
10 月	ごはん				こめ		659	今が旬の「さけ」を使った献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのホイルやき	鮭 大豆 乳	さけ みそ	たまねぎ しめじ	バター		32.6	
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	きゃべつ ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ		
こうやどうふのたまごとし	鶏 卵 大豆 小麦	とりにく こうやどうふ ちくわ たまご	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ グリンピース	さとう	しょうゆ 酒 和風だしの素			
11 火	こめこいりバーガーパン	小麦 大豆 乳			こめこいりバーガーパン		667	ひれカツにソースをつけパンにはさんで食べてください。
	牛乳	乳	牛乳					
	ひれカツ (ソース)	豚 小麦	ぶたにく		パン粉 こむぎ粉 米粉 でん粉 あぶら	中濃ソース 塩 こしょう	28.8	
	エリンギとやさいのソテー	乳 鶏 豚		にんじん もやし とうもろこし エリンギ	バター	コンソメスープ 塩 こしょう		
じゃがいものベーコンに	鶏 豚	とりにく ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん グリンピース	じゃがいも	コンソメスープ 塩 こしょう 酒			
12 水	ごはん (さけふりかけ)	ふり(ごま さけ 大豆)	さけ		こめ ごま さとう あぶら	塩 こんぶだし	636	芋煮汁には、今が旬の「里芋」が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグおろしだれ	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく	だいこん しょうが たまねぎ	さとう でん粉 パン粉	しょうゆ みりん 塩	25.8	
	ゆかりあえ	ごま		きゃべつ きゅうり	ごま	ゆかりこ		
いもにじる	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく とうふ	にんじん 葉ねぎ しめじ ごんにやく	さとう さとも	にぼし 和風だしの素 酒 かつおの素 しょうゆ			
りんご	りんご		りんご					
13 木	そぼろパン	小麦 大豆 乳 卵			そぼろパン		607	
	牛乳	乳	牛乳					
	ラザニア	乳 小麦 豚 大豆 鶏	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	ラザニア 小麦粉 あぶら バター さとう	トマトケチャップ ワイン 塩 ウスターソース	21.6	
	きゃべつサラダ	ごま 小麦 大豆		きゃべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう あぶら	しょうゆ 酢		
やさいスープ	鶏 豚	とりにく	たまねぎ にんじん ちんげんさい		チキンブイヨン こしょう コンソメスープ 塩			
14 金	ごはん				こめ		705	切り干し大根には、食物せんいがいっぱいです。
	牛乳	乳	牛乳					
	はっほうさい	豚 卵 いか 小麦 えび ごま 大豆 鶏	ぶたにく うずらのたまご いか えび	たまねぎ にんじん メンマ しょうが ほししいたけ たけのこ ちんげんさい	さとう でん粉 あぶら ごまあぶら	オイスターソース こしょう 中華スープ 酒 塩 しょうゆ	29.2	
	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 水あめ	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 にんじん きりぼしだいこん	ごま ごまあぶら	しょうゆ			
17 月	ごはん				こめ		666	桜えびには、カルシウムがいっぱいです。
	牛乳	乳	牛乳					
	すきやきに	牛 大豆 小麦	ぎゅうにく とうふ	はくさい にんじん しろねぎ えのきたけ 糸こんにゃく	あぶら さとう	しょうゆ みりん 酒 和風だしの素	23.2	
	さくらえびのかきあげ	乳 えび 小麦	さくらえび 牛乳	ごぼう たまねぎ はねぎ	こむぎ粉 でん粉 あぶら	塩		
いそかあえ	大豆 小麦	のり	ほうれんそう もやし	さとう	しょうゆ			
18 火	せわりロールパン (みかんジャム)	小麦 大豆 乳			ロールパン みかんジャム		685	静岡県産のみかんを使用したジャムです。
	牛乳	乳	牛乳					
	タンダーチキン	鶏 乳 大豆	とりにく ヨーグルト	しょうが	しょうゆ カレー粉 こしょう 塩 パプリカ粉		34.0	
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	かいそう	きゃべつ きゅうり		あおじそドレッシング		
ポークビーンズ	豚 乳 大豆 鶏 小麦	ぶたにく チーズ だいたい	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト	じゃがいも さとう あぶら	トマトケチャップ 中濃ソース スープストック 赤ワイン 塩			


○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		
19 水	はんかんチャーハン	豚 鶏 大豆 牛 小麦 乳 セラチン	やきぶた なた	にんじん		塩 こしょう 清湯スープ チキンコンソメ	679	
	牛乳		牛乳					
	しろみぎかなのチリソースがけ	ごま 小麦 大豆 鶏 りんご	ホキ	しろねぎ にんにく しょうが	さとう あぶら ごまあぶら でん粉	トマトケチャップ 塩 チリソース	26.1	
	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	さとう ごま ごまあぶら	みりん しょうゆ 和風だしの素		
はるさめスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ベーコン	たまねぎ ちんげんさい しょうが ぼししいたけ	はるさめ でんぷん	塩 チキンブイヨン こしょう しょうゆ 中華スープの素			
20 木	さくらごはん	小麦 大豆 さば			こめ	しょうゆ 酒	699	えびず請にちなんだ献立です。
	牛乳		牛乳					
	きんめのものにつけ	大豆	きんめだい	レモン	さとう 米粉	しょうゆ みりん		
	あきやさいのにしめ	大豆 ごま 小麦	あぶらあげ	にんじん れんこん さやいんげん ぼししいたけ こんにやく	くり さとう ごまあぶら	和風だしの素 みりん しょうゆ	25.3	
とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん 葉ねぎ みかん	じゃがいも	にほし さばうすけずり			
21 金	ソフトフランスパン	小麦 大豆 乳			ソフトフランスパン		684	今が旬の「白菜」を使った献立です。
	牛乳 (コーヒーのもと)		牛乳		コーヒーのもと			
	あじのパンこやき	小麦 大豆 乳 鶏 豚	あじ		パン粉 あぶら でん粉	塩 こしょう		
	あさりときのこのスパゲティ	豚 小麦 鶏 大豆	ベーコン あさり	にんじん にんにく しめじ えのきたけ たまねぎ	スパゲティ あぶら	コンソメスープ こしょう 塩 オイスターソース しょうゆ	30.1	
はくさいとくにくだんこのクリームに	鶏 豚 乳 小麦 大豆	ぶたにく とりにく 牛乳	たまねぎ はくさい グリンピース にんじん	パン粉 でん粉 生クリーム あぶら	パン粉 でん粉 生クリーム あぶら	チキンブイヨン こしょう 塩		
25 火	ごはん				こめ		612	杏仁ゼリーの杏仁とは、アズノの種のことです。
	牛乳		牛乳					
	かんこくふうやきにく	豚 大豆 小麦 ごま りんご	ぶたにく みそ	たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	さとう ごま ごまあぶら	アップルビューレ しょうゆ トウバンジャン		
	なめたけあえ	大豆 小麦		ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ	さとう	しょうゆ	22.2	
にらたまスープ	卵 鶏 小麦 大豆 豚 ごま	たまご	にら たまねぎ にんじん	でん粉	チキンブイヨン こしょう 塩 中華スープの素 しょうゆ			
あんじんゼリー	もも 乳 大豆 りんご	乳製品	もも あんず	さとう	杏仁霜			
26 水	ごはん				こめ		689	
	牛乳		牛乳					
	とりにくとカシューナッツのあまずあえ	鶏 小麦 大豆 カシューナッツ	とりにく とりレバー		カシューナッツ あぶら でん粉 さとう	しょうゆ みりん 酒 酢		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦		ごぼう にんじん きゅうり えだまめ	ごまドレッシング さとう	みりん しょうゆ	25.1	
すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ		かつおの素 しょうゆ みりん 塩			
27 木	ごはん				こめ		648	リクエスト献立です。
	牛乳		牛乳					
	くろはんべんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんべん		こむぎこ パン粉 でん粉 あぶら			
	ひじきのにももの	豚 大豆 小麦	ぶたにく ひじき	にんじん さやいんげん こんにやく	さとう あぶら	みりん しょうゆ 和風だしの素	23.3	
みそしる	大豆 さば	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ こまつな えのきたけ		にほし さばうすけずり			
28 金	ごはん				こめ		621	リクエスト献立です。
	牛乳		牛乳					
	ちゅうかめん	小麦		ちゅうかめん				
	しょうゆラーメンスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく なた わかめ	にんじん ちんげんさい しょうが 白ねぎ とうもろこし メンマ にんにく もやし		しょうゆ ラーメンの素 酒 中華スープの素 オイスターソース チキンブイヨン		
ポークしゅうまい	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく 牛乳 だいたい	たまねぎ しょうが にんにく	豚脂 でん粉 こむぎ粉 さとう	チキンブイヨン 発酵調味料 しょうゆ ホタテエキス 塩	27.0		
きゅうりのなんばんづけ	小麦 大豆 ごま		きゅうり	ごま ごまあぶら さとう	いちみつとうがらし しょうゆ 酢			
アーモンドフィッシュ	小麦 大豆 ごま	いわし		アーモンド さとう ごま	しょうゆ			

今月の献立から 『お家でも作ってみよう！』

～ じゃがいものベーコン煮 ～

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 こま切れ 50g
- ベーコン 50g
- じゃがいも 200g
- 玉ねぎ 160g
- にんじん 60g
- きゃべつ 120g
- グリンピース 10g
- コンソメスープの素 7g
- 清酒 3g
- 塩 200g
- こしょう 少々
- 水 200cc

(作り方)

- ①ベーコン、じゃがいもは食べやすい大きさに切っておく。
- ②にんじんは厚めのいちょう切りにし、玉ねぎはくし型に切る。
- ③きゃべつは1.5cm巾に切る。
- ④鍋に水を入れ鶏肉を煮る。
- ⑤にんじんを入れアクを取りながら煮る。
- ⑥じゃがいも、玉ねぎを入れ煮る
- ⑦きゃべつ、グリンピース、調味料を入れ煮込む。
- ⑧味を調べて仕上げる。

