

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>たん白質(g)</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		
4 火	ごはん					こめ	612	杏仁ゼリーの杏仁とは、アズノ種のことで
	牛乳	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		
5 水	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	22.2	中華スープの素 しょうゆ
	あんにんゼリー	もも 乳 大豆 りんご	乳製品	もも あんず	さとう	杏仁霜		
	ソフトめん	小麦				ソフトめん		
	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 ビーマン にんじん にんにく トマト マッシュルーム		あぶら		
6 木	えびフライ	えび 小麦	えび			パン粉 小麦粉	26.9	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)		きやべつ きゅうり パプリカ		シーザードレッシング クルトン		
	ごはん					こめ		
	牛乳	乳	牛乳					
7 金	すきやき	牛 大豆 小麦	ぎゅうにく とろろ	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	666	しょうゆ みりん 酒 和風だしの素
	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		
	いそかあえ	大豆 小麦	のり	ほうれんそう もやし		さとう		
	いそかあえ	大豆 小麦	のり	ほうれんそう もやし		さとう		
8 土	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		
	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	きやべつ きゅうり		あおじそドレッシング		
9 日	ポークビーンズ	豚 乳 大豆 鶏 小麦	ぶたにく チーズ だいず	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	34.0	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
	ごはん					こめ		
	牛乳	乳	牛乳					
	はっぼうさい	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		
10 月	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	29.2	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		
	ごはん					こめ		
	牛乳	乳	牛乳					
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		
	エリンギとやさいのソテー	乳 鶏 豚		にんじん もやし とろろこし エリンギ		バター		
12 水	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 きやべつ にんじん グリーンピース		じゃがいも	28.8	コンソメスープ 塩 こしょう 酒
	ごはん					こめ		
	牛乳	乳	牛乳					
	さげのホイルやき	鮭 大豆 乳	さけ みそ	たまねぎ しめじ		バター		
13 木	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	きやべつ ほうれんそう にんじん		さとう	32.6	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		
	ちゅうかめん	小麦		ちゅうかめん				
	牛乳	乳	牛乳					
14 金	しょうゆラーメンスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく なたと わかめ	にんじん ちんげんさい しょうが とうもろこし メンマ にんにく もやし		豚脂 でん粉 こむぎ粉 さとう	621	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
	ポークシューマイ	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく 牛乳 だいず	たまねぎ しょうが にんにく		さとう		
	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		
	アーモンドフィッシュ	小麦 大豆 ごま	いわし			ごま ごまあぶら さとう		
15 土	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	636	塩 こんぶだし
	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		
	ゆかりあえ	ごま		きやべつ きゅうり		ごま		
16 日	いもにじる	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく とろろ	にんじん 葉ねぎ しめじ こんにゃく		さとう さといも	25.8	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				
	さくらごはん	小麦 大豆 さば				こめ		
	牛乳	乳	牛乳					
17 月	きんめのにつけ	大豆	きんめだい	レモン		さとう 米粉	699	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 ほししいたけ こんにゃく		くり さとう ごまあぶら		
	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		
	みかん					にぼし さばうすけずり		
18 火	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(コーヒーマシ)	乳	牛乳			コーヒーマシ		
	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		
	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		
19 水	はくさいとにくだんこの 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	30.1	コンソメスープ しょうゆ オイスターソース しょうゆ ベシャメルソース 白ワイン チキンブイヨン こしょう 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	ごはん				こめ			
	牛乳	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	689	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(ごま 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	
ずましじる	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			
20 木	そぼろパン	小麦 大豆 乳 卵			そぼろパン			
	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	607	
	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	21.6	
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			
21 金	ごはん				こめ			
	牛乳	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		648	
	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 こんにゃく	さとう あぶら	みりん しょうゆ 和風だし	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		にぼし さばうすけずり			
25 火	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 なたと	にんじん		塩 こしょう 清湯スープ チキンコンソメ	679	
	牛乳	乳	牛乳					
	しろみざかなの 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 こんにゃく	さとう ごま ごまあぶら	みりん しょうゆ 和風だし		
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 ほししいたけ		塩 チキンブイヨン こしょう しょうゆ 中華スープの素			
26 水	レーズンパン	小麦 大豆 乳		レーズン	パン			
	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	599	
	ブロccoliーサラダ (マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		ブロccoliー にんじん とうもろこし	マヨネーズ	塩 こしょう	24.1	
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			
27 木	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	きのかレー	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	706	
	だいやとにぼしのあげに	小麦 大豆 ごま	だいや にぼし		ごま でん粉 さとう あぶら	しょうゆ みりん	25.1	
ゆでやさい (たまねぎドレッシング)	ドレ(鶏 りんご 小麦 大豆)		きゃべつ きゅうり にんじん		たまねぎドレッシング			
28 金	ごはん				こめ			
	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	613	
	やさいのピーナッツあえ	落花生 小麦 大豆		ほうれんそう きゃべつ	ピーナッツ さとう	しょうゆ	23.0	
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 さばうすけずり			

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
- グリーンピース 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、グリーンピース、調味料を入れ煮込む。
- ⑧味を調べて仕上げる。

