


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	そばろパン	小麦 大豆 乳 卵			そばろパン		741 	
	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		
	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		
5 水	野菜スープ	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	25.8	
	ごはん				こめ		765 日本味めぐりは「千葉県」にちなんだ献立です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのさんがや焼き	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		
野菜のピーナッツあえ	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			
6 木	かぶのみそ汁	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	27.3	
	中華めん	小麦		ちゅうかめん			797 リクエスト献立です。	
	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 なんと 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 だしず	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			
7 金	きゅうりの南蛮漬	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 しょうゆ	34.2 	
	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			
	飯缶チャーハン	豚 鶏 大豆 牛 小麦 乳 ゼラチン	やきぶた なんと	にんじん		塩 こしょう 清湯スープ チキンコンソメ	861 	
	牛乳	乳	牛乳					
10 月	白身魚の 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	32.0 	
	れんごんのきんぴら	豚 大豆 ごま 小麦	ぶたにく さつまあげ	れんごん 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 ほししいたけ	はるさめ でんぶん	塩 チキンブイヨン こしょう しょうゆ 中華スープの素		
	米粉入りバーガーパン	小麦 大豆 乳			こめこいりバーガーパン			
11 火	牛乳	乳	牛乳				810 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。	
	ひれかつ (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		
	エリンギと野菜のソテー	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煮	鶏 豚	とりにく ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん グリーンピース	じゃがいも	コンソメスープ 塩 こしょう 酒		
12 水	ごはん	乳	牛乳		こめ		820 今が旬の「さけ」を使った献立です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	鮭のホイル焼き	鮭 大豆 乳	さけ みそ	たまねぎ しめじ	バター			
	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		
13 木	高野豆腐のたまごじ	鶏 卵 大豆 小麦	とりにく こうやどらふ 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	38.9	
	ごはん	乳	牛乳		こめ		802 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 パン粉 でん粉 あぶら			
ひじきの煮物	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			
14 金	みそ汁	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	27.6	
	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	797 羊煮汁には、今が旬の「里羊」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		
ゆかりあえ	ごま		きゃべつ きゅうり	ごま	ゆかりこ			
17 月	羊煮汁	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく とうふ	にんじん 葉ねぎ しめじ こんにやく	さとう さといも	にぼし 和風だしの素 酒 かつおの素 しょうゆ	27.6	
	りんご	りんご		りんご				
	ソフトめん	小麦			ソフトめん		822 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			
えびフライ	えび 小麦	えび		パン粉 小麦粉	塩 こしょう			
18 火	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		33.2 	
	ごはん	乳	牛乳		こめ		855 	
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉とカシューナッツの 甘酢あえ	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 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			
18 火	すまし汁	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	30.0	
	桜ごはん	小麦 大豆 さば			こめ	しょうゆ 酒	845 えびす講にちなんだ献立です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	金目の煮つけ	大豆	きんめだい	レモン	さとう 米粉	しょうゆ みりん		
秋野菜の煮しめ	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			
豚汁	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	じゃがいも	にぼし さばうすけずり	28.4	
みかん			みかん					


○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	背割りロールパン (みかんジャム)	小麦 大豆 乳			ロールパン みかんジャム		814	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		
	海藻サラダ (青じそドレッシング)	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		
20 木	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	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	29.8	
	ごはん				こめ		820	桜えびには、 カルシウムが いっぱい です。
	牛乳	乳	牛乳					
	すき焼き煮	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 素		
桜えびのかき揚げ	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			
21 金	磯香あえ	大豆 小麦	のり	ほうれんそう もやし	さとう	しょうゆ	28.0	
	ごはん				こめ		768	杏仁ゼリー の杏仁とは、 アズノ種の ことです。
	牛乳	乳	牛乳					
	韓国風焼き肉	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			
25 火	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	27.1	
	杏仁ゼリー	もも 乳 大豆 りんご	乳製品	もも あんず	さとう	杏仁霜		
	ソフトフランスパン	小麦 大豆 乳			ソフトフランスパン		839	今が旬の「白 菜」を使っ た 献立です。
	牛乳 (コーヒーのもと)	乳	牛乳			コーヒーのもと		
あじのパン粉焼き	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			
26 水	白菜と肉団子のクリーム煮	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	ペシャメルソース 白ワイン チキンブイヨン こしょう 塩	37.0	
	ごはん				こめ		882	エリンギ、し めじ、マツ シユルム 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		
大豆と煮干しの揚げ煮	小麦 大豆 ごま	だいず にぼし			ごま でん粉 さとう あぶら	しょうゆ みりん		
27 木	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	30.0	
	レーズンパン	小麦 大豆 乳		レーズン	パン		743	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		
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			
28 金	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	29.1	
	ごはん				こめ		885	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					
	八宝菜	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		
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 水あめ	しょうゆ みりん 塩			
28 金	野菜のナムル	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	34.9	

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。

