







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 金	ごはん				米		630	わかめは春から初夏が旬の食べものです。
	牛乳	乳	牛乳					
	メンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう ナツメグ		
	はるさめのいためもの	豚 鶏 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん こまつな しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	はるさめ ごま油	さけ オイスターソース こしょう 塩 ちゅうかスープのもと		
7 木	わかめスープ	豚 鶏 大豆 小麦 小麦	なると とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ			22.5	
	ちゅうかめん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ しろねぎ メンマ とうもろこし		さけ しょうゆラーメンスープ ちゅうかスープのもと オイスターソース チキンイオン		
	しょうゆ ラーメンスープ	豚 鶏 小麦 大豆 小麦	ぶたにく わかめ なると	にんにく しょうが				
8 金	あげぎょうざ	小麦 大豆 鶏 豚	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 こしょう	25.5	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	さわらの さいきょうやき	大豆	さわら みそ		さとう	さけかす 塩		
11 月	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	29.3	親子煮は、鶏の肉(親)とたまご(子)を使って作るので、親子煮といえます。
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	おやこに	鶏 大豆 卵 小麦	とりにく こおりどうふ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ さけ わふうだしのもと		
12 火	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン		626	ミネストローネはイタリア生まれの、主にトマト味の野菜スープです。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ おろしだれかけ	豚 鶏 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん しょうが にんにく	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	ハムチーズフライ	豚 鶏 大豆 乳 小麦	ソーセージ チーズ	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう 油			
13 水	カラフルサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 鶏 小麦 大豆)		キャベツ きゅうり パプリカ	たまねぎドレッシング		23.4	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	ミネストローネスープ	小麦 豚 鶏 大豆	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	塩 コンソメスープ こしょう		
14 木	わかどりのからあげ	鶏 小麦 大豆	とりにく		こむぎこ でんぶん さとう 油	しょうゆ 塩	627	焼津西小学校のリクエスト献立です。
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	やさいのアーモンドあえ	大豆 小麦		こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ		
15 金	みそしる	大豆 さば	油あげ とうふ わかめ みそ	だいこん しめじ		にぼし さばうすけずり	22.7	
	ごはん				米			
	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 チャップネ カレーフレーク スープストック		
18 月	たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	かつおだし しょうゆ す 塩	23.1	
	おちゃパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン	おちゃ		
	牛乳	乳	牛乳					
	チリコンカン	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 こしょう ワイン 塩 ちゅうのうソース リンクス		
19 火	かぼちゃグラタン	乳 小麦 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ	マカロニ さとう	ペシャメルソース 塩	28.6	
	フルーツあえ	もも		みかん パイナップル もも				
	フルーツあえ	もも		みかん パイナップル もも				
	ひなあられ		かんてん		もち米 さとう でんぶん			
18 月	はんかんごはん				米		661	背割りパンに、フランクフルトをはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚	フランクフルト		さとう	トマトケチャップ ちゅうのうソース ワイン		
	やさいとツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	こまつな キャベツ	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
19 火	チンゲンサイと にくだんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	パンこ でんぶん さとう	チキンイオン こしょう しょうゆ 塩 ちゅうかスープのもと	26.6	
	はんかん しらすごはん	大豆 小麦	しらす		米	しょうゆ さけ 塩		
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんの カレーあげ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん 油	カレーこ		
19 火	おひたし	大豆 小麦	かつおぶし	キャベツ にんじん なのはな	さとう	しょうゆ	24.0	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう にんじん だいこん はねぎ		にぼし さばうすけずり		

○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		
20 水	ソフトめん	小麦			めん		643	ソフトめんを ミートソース にいれて食 べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 鶏 小麦 大豆 乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ トマト にんにく	油	トマトケチャップ こしょう ハヤシルウ 와인 スーフストック ベシマルソース ちゅうのうソース		
	ツナオムレツ	卵 大豆 りんご 小麦	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう 油 マヨネーズ でんぶん	塩 しょうゆ す		
	キャベツサラダ	大豆 小麦		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す 塩		
21 木	ごはん				米		609	生揚げの中 華煮には、た くさんの野菜 が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまあげのちゅうかに	大豆 小麦 豚 鶏 ごま	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ とうもろこし ほししいたけ にんにく	さとう 油 でんぶん	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと こしょう		
	えびしゅうまい	えび 豚 大豆 小麦	えび たら	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	塩		
	きゅうりのひたひた	大豆 小麦 ごま	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	しょうゆ す 一味とうがらし		
22 金	ごはん				米		626	春から初夏 が旬の新 じゃがいもを 使ったそぼろ 煮です。
	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		
	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				
	しんじやがいものそぼろに	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも 油 さとう でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと		
25 月	ごはん				米		599	ごはんにた けのこは んの具を混 ぜて食べま しょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	こもちししゃもフライ	小麦 大豆	こもちししゃも		パンこ でんぶん こむぎこ 油	塩 こしょう		
	たけのこごはんのぐ	小麦 大豆	油あげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ かんぴょう	さとう みずあめ	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	かきたまじる	卵 大豆 さば 小麦	たまご とうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぶん	しょうゆ 塩 かつおのもと		
26 火	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		660	大村中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		でんぶん パンこ こむぎこ 油	塩		
	アスパライリシーサーサウ (シーザードレッシング)	ドレ(大豆 小麦 乳 卵)		キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん	シーザードレッシング			
	ポトフ	豚 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	じゃがいも	チキンブイオン 와인 コンソメスープ 塩 こしょう		
27 水	ごはん				米		607	ごはん にピビンバ とナムルを のせて、よく 混ぜて食べ ましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ピビンバ	豚 ごま 大豆 小麦	ぶたにく	ほししいたけ ぜんまい にんにく	ごま油 さとう でんぶん	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
	やさいのナムル	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ		
	ちゅうかスープ	豚 卵 鶏 大豆 小麦 ごま	ベーコン うずらたまご なると	にんじん キャベツ チンゲンサイ		チキンブイオン しょうゆ さけ 塩 こしょう オイスターソー ス ちゅうかスープのもと		
28 木	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		642	背割りパン に、ジャム & マーガリン を はさんで食 べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	いちご&マーガリン				ジャム マーガリン			
	わかどりのてりやき	鶏 大豆	とりにく		さとう みずあめ	しょうゆ みりん す 塩 こしょう		
	スパゲティソテー	豚 鶏 小麦	ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	スパゲティ 油	塩 こしょう ちゅうのうソース トマトケチャップ コンソメスープ	31.3	
	やさいスープ	豚 鶏 大豆 小麦	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 しょうゆ コンソメスープ チキンブイオン		
29 金	ごはん				米		660	焼津市の 小川港でも、 さばが水揚 げされています。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてりに	さば 小麦 大豆	さば かつおぶし	レモン	さとう みずあめ でんぶん	しょうゆ みりん		
	きんぴらごぼう	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	たまねぎのみそしる	大豆 さば	とうふ わかめ 油あげ みそ	たまねぎ えのきたけ		にほし さばうすけずり		
	おいおいデザート	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ 油			

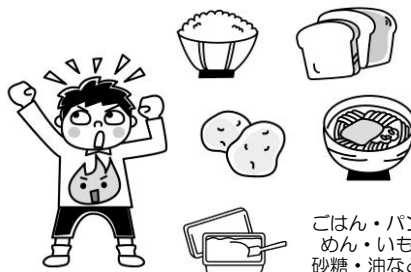
食べもののなかまわけ

食べものは、体への働きによって3つのなかま(赤・黄・緑)に分けられます。それぞれの働きと食べものをぜひ覚えてくださいね。

赤 体(血や筋肉・骨)をつくる



黄 エネルギーのもとになる



緑 体の調子を整える

