





令和2年6月 学校給食献立表 北棟3


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月	バーガーパン	小麦 乳			パン		607	パンにハンバーガーをはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ トマトソースかけ	鶏 大豆 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース 塩		
	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		
コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	バター なまクリーム	ベシャメルソース こしょう 塩 スープストック	27.2		
2火	はんかんごはん				米		683	かみかみ献立です。よくかんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏 小麦 乳 りんご 豚 大豆	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油	ちゅうのうソース こしょう チャツネ カレーフレーク スープストック		
	だいずとにぼしの あげに	大豆 ごま 小麦	だいず にぼし		でんぷん 油 さとう ごま	しょうゆ みりん		
ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	25.4		
3水	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン		615	
	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんごの デミグラスソース	小麦 牛 大豆 豚 鶏	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース デミグラスソース 塩		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 大豆 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		
とりにくとやさいの スープに	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	25.0		
4木	ごはん				米		639	のり入り厚焼き たまごは生のりの香りを 楽しんでください。
	わかめふりかけ					ふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳					
	のりいり あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご しらす あおさ		さとう 油 でんぷん	す みりん 塩		
はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん にんじん きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	ごま油 さとう	す しょうゆ	22.8		
にくじゃが	豚 小麦 大豆	ぶたにく		じゃがいも さとう 油	しょうゆ さけ わふうだしのもと			
5金	ごはん				米		640	焼津南小学校の 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		でんぷん パンこ こむぎこ 油	塩		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)	ひじき	たけのこ 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		
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 しろねぎ		さばうすけずり にぼし	24.8		
8月	ごはん				米		592	マーボー春雨には、たく さんの野菜が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 でんぷん	塩		
	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				
マーボーはるさめ	豚 ごま 小麦 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンさい ほししいたけ はねぎ しょうが	はるさめ ごま油 油 さとう でんぷん	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと 塩 トウバンジャン	20.0		
9火	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		600	ミネストローネには、焼津 産の生トマトが入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	キャベツいりつくね	鶏 豚	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	じゃがいも でんぷん さとう	塩		
	スパゲティソテー	豚 小麦 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	スパゲティ 油	塩 こしょう コンソメスープ		
ミネストローネ	豚 大豆 鶏	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセ リ		塩 こしょう コンソメスープ	23.3		
10水	ごはん				米		623	
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのからあげ	鶏 小麦 大豆	とりにく		こむぎこ でんぷん さとう 油	しょうゆ 塩		
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ		
ちゃんこじる	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 しょうゆ 塩 みりん かつおのもと	22.8		
11木	ごはん				米		582	焼津で水揚げされたか つおを使っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおのかくに	小麦 大豆	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ		
	こまつなともやしの 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		
とりだんごじる	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 はねぎ ごぼう にんじん しめじ	パンこ でんぷん さとう ごま油	さばうすけずり 塩 しょうゆ さけ みりん かつおのもと	32.2		
12金	せわりパン	小麦 乳			パン		613	かぼちゃにはカロテンが 豊富です。肌や粘膜を文 夫にします。
	牛乳	乳	牛乳					
	みかんジャム				ジャム			
	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 でんぷん	塩 しょうゆ す		
かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	大豆 マヨ(卵 大豆 りんご)		かぼちゃ きゅうり えだまめ	マヨネーズ	塩 こしょう			
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 キャベツ とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう	塩 コンソメスープ こしょう チキンブイヨン	22.7		
15月	ごはん				米		574	豚キムチやナムルをご はんのにのせて食べましょ う。
	牛乳	乳	牛乳					
	ふたキムチ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にら	ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
	やさいのナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	ごま油 ごま	しょうゆ		
チンゲンさいのスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンさい		ちゅうかスープのもと しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン	22.4		

○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6月 学校給食献立表 北棟3

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 火	ごはん				米		581 きんぴらごぼうにはたくさんの具材が入っています。	
	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		
	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 かんぴょう	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ 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 ほししいたけ なのはな	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	26.9	
17 水	おちゃパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン	おちゃ	736 枝豆は、大豆の未熟な実を収穫したものです。	
	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		
	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		
	えだまめのクリームに	豚 大豆 乳 小麦 鶏	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	なまクリーム 油 じゃがいも でんぶん	ペンヤメルソース こしょう 塩 コンソメスープ	26.5	
18 木	ごはん				米		607 	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	くきわかめサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング		
	つみれじる	大豆 さば	いわし たら みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく はねぎ しょうが	でんぶん さとう	塩 かつおのもと さばうすけずり	30.3	
19 金	ソフトめん	小麦			めん		697 港中学校の リクエスト献立です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 小麦 大豆 乳 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく	油	トマトケチャップ ハヤシルウ ペンヤメルソース スープストック ワイン こしょう ちゅうのうソース		
	あじナゲット	小麦 大豆 豚	あじ たい	たまねぎ	さとう でんぶん 油	塩 しょうゆ		
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	しょうゆ す いちみとうがらし	27.1	
22 月	ごはん				米		612 やいちゃんラン チです。	
	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		
	わふうおかかサラダ (わふうドレッシング)	ドレ(豚 鶏 小麦 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			
	すましじる	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	しょうゆ みりん かつおのもと 塩	23.0		
	おいわいデザート	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ 油			
23 火	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	615 ししやもは、 カルシウム が豊富で、 頭からすべ て食べること ができます。	
	牛乳	乳	牛乳					
	こもちしやもフライ	小麦 大豆	こもちしやも		パンこ でんぶん こむぎこ 油	塩 こしょう		
	はるさめサラダ (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 にんじん	はるさめ たまねぎドレッシング			
	みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	だいこん ごぼう はねぎ にんじん こんにやく	さばうすけずり にほし	23.4		
24 水	ごはん				米		623 	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハヤシチュー	豚 小麦 大豆 鶏 りんご	ぶたにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも 油	ハヤシルウ ワイン ちゅうのうソース チャツネ スープストック		
	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		
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	21.4	
25 木	ちゅうかめん	小麦			めん		608 小松菜は、カ ルシウムが 豊富な野菜 です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	しおラーメンスープ	豚 大豆 鶏 小麦	ぶたにく なたと	キャベツ にんじん しるねぎ チンゲンさい しめじ メンマ		塩ラーメンのもと さけ チキンブイオン		
	あげぎょうぎ	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		
	やさいのアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ	26.4	
26 金	ごはん				米		589 チンジャオ ロースに入っ ているピーマ ンは、この時 季がおいし いです。	
	牛乳	乳	牛乳					
	チンジャオロース	豚 ごま 小麦 大豆	ぶたにく	ほししいたけ たけのこ ピーマン しょうが	さとう でんぶん ごま油	しょうゆ みりん オイスターソース		
	きゅうりのなんばんづけ	小麦 大豆 ごま		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ いちみとうがらし す		
	ちゅうかスープ	豚 卵 鶏 小麦 大豆 ごま	ベーコン うずらたまご なたと	にんじん キャベツ チンゲンさい		チキンブイオン しょうゆ こしょう さけ 塩 ちゅうかスープのもと	23.4	
29 月	ごはん				米		571 あじは「味が 良いからア ジ」と名付け られたと言わ れています。	
	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		
	わかめときゅうりの すのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり しょうが とうもろこし	さとう	しょうゆ 塩 す	26.4	
	みそしる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ 油あげ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	さといも	にほし さばうすけずり		
30 火	メープルパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン	メープルシロップ	681 	
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚 大豆 小麦 鶏	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	さとう 油	トマトケチャップ スープストック ワイン ちゅうのうソース		
	ツナコロッケ	小麦 大豆	まぐろ	たまねぎ	じゃがいも さとう 油 パンこ こむぎこ こめこ	しょうゆ 塩		
	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		25.9	