






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>たんぱく質</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		
2月	ごはん				米		595	
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくとだいごんの いために	豚 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく なまあげ	だいごん にんじん ごんにやく えだまめ しょうが にんにく	さとう ごま油 油	しょうゆ さけ スープストック		
	あつやきたまご	卵 さけ 大豆 小麦 さば	たまご		さとう 油 でんぶん	しょうゆ 塩 す		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	23.9	
4水	ごはん				米		597	やいちやんラ ンチです。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんの アーモンドあげ	さば 大豆 小麦	くろはんべん		こむぎこ でんぶん アーモンド 油			
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	しょうゆ		
	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ なた わかめ	にんじん たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	23.2	
5木	ソフトめん	小麦			めん		634	
	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 ペシャメルソース スープストック ワイン こしょう ちゅうのうソース		
	オムレツ	卵 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	す 塩		
	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	25.7	
6金	ごはん				米		633	秋においしい れんこんをサ ラダにしまし た。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏 豚 小麦 牛 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん 油	塩 トマトケチャップ ワイン デミグラスソース ちゅうのうソース		
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		れんこん きゅうり 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		
	やさいスープ	豚 小麦 大豆 鶏	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 コンソメスープ しょうゆ チキンブイヨン	21.9	
9月	ごはん				米		654	キムチ鍋の 辛みが体を 温めてくれま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	はるまき	豚 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	はるさめ こむぎこ 油 でんぶん さとう こめこ	しょうゆ 塩		
	やさいのナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ		
	キムチなべ	豚 大豆 りんご 小麦 さば 鶏 ごま	ぶたにく とうふ	にら ほうさい しめじ ほうさいキムチ しるねぎ にんじん しょうが にんにく	ごま油	キムチのもと わふうだしのもと しょうゆ 塩 チキンブイヨン	21.6	
10火	ごはん				米		582	
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのおかか	小麦 大豆	いわし かつおぶし	レモン	さとう でんぶん	しょうゆ みりん		
	やさいのごまあえ	ごま 大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ		
	さつまじる	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ 油あげ みそ	だいごん しるねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり	25.7	
11水	ミルクパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳 牛乳		パン さとう マーガリン		595	和田中学校 のリクエスト 献立です。
	チキンのハーブやき	鶏 小麦 大豆	とりにく	パセリ	でんぶん さとう 油	塩 しょうゆ マスタード ハーブ こしょう		
	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			
	ポトフ	鶏 豚	ウインナー	たまねぎ にんじん だいごん	じゃがいも	コンソメスープ こしょう 塩 ワイン チキンブイヨン		
	ごはん				米		616	豚丼の 具をごはん にのせて食 べましょう。
牛乳	乳	牛乳						
ぶたどんのぐ	豚 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ ごんにやく 白ねぎ	さとう 油	しょうゆ さけ わふうだしのもと			
ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう			
	はるさめスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しょうが	はるさめ	塩 しょうゆ チキンブイヨン こしょう ちゅうがスープのもと	20.7	
13金	ナン	小麦 乳			ナン		618	ナンをキーマ カレーにつけて 食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	キーマカレー	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	油	ちゅうのうソース こしょう カレー粉 スープストック チャツネ		
	やさいクロquette	小麦 大豆		たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう 油 でんぶん	塩		
	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	23.9	
16月	ごはん				米		617	白菜が甘み を増しておい しくなる季節 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	はくさいのうまに	豚 卵 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく うずらたまご なまあげ	はくさい にんじん たけのこ しるねぎ	はるさめ さとう 油 ごま油 でんぶん	塩 こしょう しょうゆ ちゅうがスープのもと オイスターソース さけ		
	えびしゅうまい	えび 小麦	えび たら	たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ さとう みずあめ	塩		
	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいごん きゅうり にんじん	ごま油 さとう	す しょうゆ	22.4	





○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		
17 火	せわりパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		パン		637	フランクフルトをパンにはさんで食べましょう。
	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		
	グリーンサラダ (こうみちゅうかドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご ごま 鶏)		キャベツ きゅうり とうもろこし	こうみちゅうかドレッシング			
	はくさいのクリームに	乳 小麦 大豆 鶏	とりにく 牛乳	にんじん はくさい たまねぎ しめじ	油	ベシャメルソース 塩 こしょう スープストック		
18 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		614	
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう			
	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 ほうれんそう ごぼう にんじん しめじ	パンこ でんぶん さとう ごま油	さばうすけずり しょうゆ 塩 かつおのもと さけ みりん		
19 木	こくとうパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		パン こくとう		604	
	メンチカツ	小麦 卵 乳 大豆 鶏 豚 りんご せらチン	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ 油	ちゅうのうソース しょうゆ 塩		
	やさしいサラダ (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		たまねぎドレッシング		
	ミネストローネスープ	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 コンソメスープ こしょう		
20 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		598	えびす講にちなんだ献立です。
	あじフライ	小麦	あじ		パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油	塩		
	にしめ	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	れんこん にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ さやいんげん	さとう 油	わふうだしのもと みりん しょうゆ		
	だいこんのみそしる	大豆 さば	油あげ みそ	たまねぎ だいこん えのきたけ		にぼし さばうすけずり		
24 火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		625	和食の日にちなんだ献立です。だしのきいた「すまし汁」を味わいましょう。
	さばのこうじやき	さば	さば			塩 こめこうじ		
	きりぼしだいこんの いために	大豆 ごま 小麦	油あげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	さとう ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ わかめ	ほうれんそう にんじん えのきたけ		かつおのもと みりん 塩 しょうゆ		
25 水	うどん 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		めん		642	大富小学校のリクエスト献立です。 
	きのこのうどんスープ	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	しめじ エリンギ ほししいたけ だいこん		しょうゆ みりん かつおのもと 塩		
	かきあげ	小麦 乳	牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	こむぎこ でんぶん 油	塩		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 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		
かためきレアチーズ	乳	クリームチーズ 牛乳	いちご レモン	なまクリーム さとう	塩			
26 木	はんかごはん 牛乳	乳	牛乳		米		708	ハヤシシチューは日本独特の洋風料理です。 
	ハヤシシチュー	牛 豚 小麦 大豆 りんご 鶏	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも 油	ハヤシシウ ちゅうのうソース チャツネ スープストック ワイン		
	だいずとにぼしの あげに	大豆 ごま 小麦	だいず にぼし		でんぶん 油 さとう ごま	しょうゆ みりん		
	だいこんサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)		だいこん きゅうり	ナムルドレッシング			
27 金	せわりパン マーブル&マーガリン 牛乳	小麦 乳 乳 大豆	牛乳		パン	マーブルシロップ マーガリン	606	背割りパンにマーブル&マーガリンをぬって食べましょう。
	グラタン	乳 小麦 豚 大豆	牛乳 チーズ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ	マカロニ マーガリン	ベシャメルソース 塩		
	きのこスパゲティ	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		
	はくさいスープ	豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい こまつな		塩 こしょう しょうゆ コンソメスープ		
30 月	ごはん さけふりかけ 牛乳	さけ 乳	牛乳		米	ふりかけ	579	小川小学校のリクエスト献立です。
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおりの		こむぎこ でんぶん 油			
	きゅうりのひたひた	ごま 小麦 大豆	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		
	みそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ わかめ みそ	だいこん しろねぎ		にぼし さばうすけずり		

11月24日は和食の日

平成25年12月に「和食」がユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。「和食の日」には、伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と指定されました。和食の良さを見直すとともに、栄養バランスに優れた食事である和食を取り入れた食事をしっかりとって体力をつけ、風邪をひかない体をつくりましょう。

和食の基本スタイル「一汁三菜」



「ご飯」を主食とし、汁物におかず(主菜、副菜2品)で構成される「一汁三菜」の日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスの食事といわれています。また、「だし」を上手に使うことにより、塩分や油の使用も控えることができ、健康的な食事として日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

学校給食センターで一緒に働きませんか? ~調理員(パートタイム)募集~

- * お問合せ先 学校給食課 担当: 飯塚
- * 電話番号 054-624-6660
- * お問合せ時間 8:00~16:45 (土日祝日は除く)

詳細はお問合せください。

