






令和2年11月 学校給食献立表 南棟2

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		
2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		
4水	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 はくさい しめじ はくさいキムチ しろねぎ 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	
	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 ベシヤメルソース スープストック ワイン こしょう ちゅうのうソース		
オムレツ	卵 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	す 塩			
5木	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	
	ごはん				米		597	やいちゃんラ 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			
6金	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	
	ごはん				米		616	豚井の 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 こんにゃく 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			
9月	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 ちゅうかスープのもと	20.7	
	ごはん				米		595	和田中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ミルクパン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン			
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			
10火	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		27.0	
	ポトフ	鶏 豚	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん	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		
	はんかんごはん				米		708	ハヤシシ チューは日 本独特の洋 風料理です。 
	牛乳	乳	牛乳					
ハヤシチュー	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	ハヤシルウ 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	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			
11水	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		25.0	
	ごはん				米		579	小川小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さけふりかけ	さけ				ふりかけ		
ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん 油				
12木	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	23.2	
	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		
	うどん	小麦			めん		642	大富小学校 のリクエスト 献立です。 
	牛乳	乳	牛乳					
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	こむぎこ でんぶん 油	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			
13金	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	26.0	
	かたぬきレアチーズ	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		
	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			
16月	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	
	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		604	
	牛乳	乳	牛乳					
	メンチカツ	小麦 卵 乳 大豆 鶏 豚 りんご ゼラチン	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	22.3		




○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	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			24.4
	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			
18 水	せわりパン 牛乳	小麦 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 (ご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	ごみちゅうかドレッシング				26.5
	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			
19 木	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			23.9
	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			
20 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		617	白菜が甘み を増しておい しくなる季節 です。	
	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 しろねぎ	はるさめ さとう 油 ごま油 でんぶん	塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース さけ			22.4
	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		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ごま油 さとう	す しょうゆ			
24 火	ナン 牛乳	小麦 乳	牛乳		ナン		618	ナンをキーマ カレーにつけて 食べましょ う。	
	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			
	やさいコロッケ	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			23.9
	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			
25 水	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 わいませよ 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			25.0
	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			
26 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		582		
	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			25.7
	さつまじる	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ 油あげ みそ	だいこん しろねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり			
27 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		595		
	ぶたにくとだいこんの いために	豚 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん こんにやく 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			23.9
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩			
30 月	せわりパン マーブル&マーガリン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン		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			21.8
	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			

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。

学校給食センターと一緒に働きませんか? ~調理員(パートタイム)募集~

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

詳細はお問合せください。

