

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		
7 火	ごはん				米		607	八十八夜にちなんだ献立です。お茶を衣に混ぜて、竹輪のお茶揚げにしております。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのお茶あげ	小麦	ちくわ		こむぎこ でんぶん 油	お茶		
	きりほしだいこんの いために	大豆 小麦 ごま	さつまあげ	きりほしだいこん さやいんげん にんじん ほししいたけ	さとう ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
いもだんごじる	さば 大豆 小麦	なると	ごぼう にんじん しろねぎ たまねぎ こまつな	じゃがいも でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩 さけ	22.6		
8 水	おちゃパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン	お茶	623	ラザニアはイタリアで生まれたパスタ料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ラザニア	乳 小麦 豚	牛乳 チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	ラザニア こむぎこ 油 バター さとう	トマトケチャップ ウスターソース 塩		
	やさいのポトフ	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	チキンブイヨン こしょう コンソメスープ 塩 ワイン		
フルーツあえ	もも りんご		もも バイン りんご					
9 木	ごはん				米		603	やいちゃらんランチの日です。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		こむぎこ パンこ 油	塩		
	しらすいり やさしいため	鶏 豚 乳	しらす	こまつな キャベツ とうもろこし	バター	コンソメスープ 塩 こしょう		
にくだんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	とりにく ぶたにく なると	たまねぎ にんじん ほうれんそう	パンこ でんぶん さとう はるさめ	ちゅうかスープのもと しょうゆ チキンブイヨン 塩 こしょう			
10 金	ごはん				米		573	豚キムチはごはんがすすむおかずです。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたキムチ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	はくさいキムチ はくさい いら	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	たけのこ 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 チキンブイヨン 塩 こしょう		
ミニフィッシュ		いわし		さとう	塩			
13 月	ごはん				米		651	とりにくをごはんのせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにく	鶏 小麦 大豆 卵	とりにく たまご	しょうが えだまめ	さとう	しょうゆ みりん		
	やさしいごまあえ	ごま 小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ		
	みそしる	大豆 さば	油あげ とうふ みそ	だいこん にんじん しめじ はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり		
オレンジ	オレンジ		オレンジ					
14 火	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		663	レバーは、成長期に不足しがちな「鉄」がたくさん含まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	いちご&マーガリン	乳 大豆			ジャム マーガリン			
	とりにくとレバーの りんごソース	鶏 大豆 りんご 小麦	とりにく とりレバー	りんご	でんぶん 油 さとう	しょうゆ す		
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		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		
トマトとたまごのスープ	豚 卵 鶏	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん トマト パセリ	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ			
15 水	ごはん				米		605	ひじきの豆腐よせに大根おろしのタレをかけました。
	牛乳	乳	牛乳					
	ひじきのとうふよせ おろしだけかけ	乳 豚 小麦 大豆	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん しょうが	パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 みりん		
	いそかあえ	大豆 小麦	のり	ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう	しょうゆ		
みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	ごぼう はねぎ しめじ にんじん ごんにやく		にぼし さばうすけずり			
16 木	うどん	小麦			めん		583	
	牛乳	乳	牛乳					
	にくうどんつゆ	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ みりん にぼし かつおのもと 塩		
	チーズボール	小麦 卵 大豆 乳	たまご チーズ		こむぎこ さとう でんぶん マーガリン みずあめ 油	塩		
やさしいアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ			
17 金	ごはん				米		644	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 チンゲンさい たまねぎ たけのこ さやいんげん にんにく とうもろこし ほししいたけ	油 でんぶん さとう	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう		
	ぎょうざ	小麦 鶏 豚 大豆 ごま	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら	こむぎこ 油 ごま油 さとう でんぶん	塩 さけ しょうゆ オイスターソース		
かふうあえ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す 塩			
20 月	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		600	パンにハンバーグをはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏 小麦 牛 大豆 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう 油	塩 デミグラスソース ワイン トマトケチャップ ちゅうかうソース		
	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			
パンブキンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	バター なまクリーム	スープストック 塩 こしょう ペシャメルソース			





○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 バナナ 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		
21 火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		586	焼津西小学校のリクエスト献立です。
	あじフライ	小麦	あじ		こむぎこ パンこ 油	塩 こしょう		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング	24.1	
	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		にほし さばうすけずり		
22 水	はんかんさくらごはん 牛乳	小麦 大豆 乳	牛乳		米	しょうゆ さけ	689	たけのこごはんの具をこ はんに混ぜ て食べましょ う。 
	さばのこうじやき	さば	さば			こうじ 塩		
	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 ほしいたけ かんぴょう	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと	22.9	
	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	わかめ たまご とうふ	にんじん たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
23 木	ミルクパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		687	アスパラガス は春から初夏 にかけて が旬の野菜 です。
	フィッシュナゲット	大豆 小麦 豚	あじ たい	たまねぎ	さとう でんぶん 油	塩 しょうゆ		
	アスパラ入りシーザーサラダ (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)		キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス	シーザードレッシング クルトン		23.1	
	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 こまつな とうもろこし	こむぎこ パンこ	塩 チキンブイオン こしょう コンソメスープ		
24 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		641	大村中学校 のリクエスト 献立です。
	あじの みりんじょうゆやき	小麦 大豆	あじ			しょうゆ みりん		
	カレーやさしいため	豚 鶏	ウインナー	キャベツ にんじん こまつな	油	カレーこ 塩 コンソメスープ	27.2	
	しんじやがのそぼろに	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ	油 じゃがいも さとう でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと		
27 月	せわりパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		パン		623	背割りパン に、フランク フルトや焼き そばをはさん 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 ワイン ちゅうのうソース		
	やきそば	小麦 豚 いか りんご 大豆	ぶたにく いか	にんじん キャベツ たまねぎ もやし こまつな	ちゅうかめん 油	やきそばソース こしょう	27.9	
	コーンスープ	豚 卵 鶏	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でんぶん	こしょう コンソメスープ 塩		
28 火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		630	
	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 さけ みりん		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ にんじん ほうれんそう	さとう	しょうゆ		
	けんちんじる	鶏 大豆 さば 小麦 ごま	とりにく とうふ	ごぼう にんじん しろねぎ ほしいたけ	さいとも ごま油	かつおのもと しょうゆ みりん 塩	34.3	
	ヨーグルトゼリー	乳 大豆 ゼラチン	牛乳 ヨーグルト チーズ	レモン かんてん	クリーム みずあめ			
29 水	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		米		675	
	ポークカレー	豚 小麦 乳 りんご 鶏 大豆	ぶたにく 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	こしょう ちゅうのうソース カレーフレーク チャツネ スープストック		
	チーズオムレツ	乳 卵 大豆	たまご チーズ		さとう 油	塩 す	22.7	
	ほうれんそうのサラダ	小麦 大豆		ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう 油	しょうゆ 塩 す		
30 木	ちゅうかめん 牛乳	小麦 乳	牛乳		めん		615	ごぼうにはお なかの中を きれいにす る食物繊維 が多く含ま れています。 
	しおラーメンスープ	豚 大豆 鶏 小麦	ぶたにく なんと わかめ	キャベツ にんじん もやし しろねぎ メンマ とうもろこし		しおラーメンのもと さけ チキンブイオン		
	ポークしゅうまい	豚 鶏 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう こむぎこ	チキンブイオン しょうゆ 塩	25.4	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		ごぼう にんじん きゅうり えだまめ	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
31 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		614	黒はんぺん は、焼津のじ まんの食べ 物の一つで す。
	くろはんぺんの ゆかりあげ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん 油	ゆかりこ		
	だいずのごもくに	鶏 大豆 小麦	とりにく だいず こんぶ	にんじん ごぼう れんこん	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと	22.8	
しんたまねぎのみそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ		にほし さばうすけずり			

5月は新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりと、元気に体を動か

給食メニューの紹介～ごぼうサラダ～

【材料(4人分)】

- ・ごぼう……………120g
- ・きゅうり……………80g
- ・にんじん……………60g
- ・むき枝豆……………20g
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・さとう……………小さじ2
- ・みりん……………小さじ1
- ・ごまドレッシング…適宜

【作り方】

- ①ごぼう、きゅうり、にんじんは5cm長さのせん切りにする。
- ②にんじん、枝豆はゆでて冷ます。
- ③鍋にごぼうとごぼうがひたるくらいの水を入れ、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。ごぼうがやわらかくなったら湯を捨て、しょうゆ、さとう、みりんを入れて煮る。汁気がなくなったら器に出して冷ます。
- ④ごぼう、きゅうり、にんじん、枝豆を混ぜてごまドレッシングであえる。

きんぴらごぼうやちくぜん煮などで食べることが多い「ごぼう」ですが、サラダにしてもおいしく食べることができます。

