




# 令和元年5月 学校給食献立表 南棟1


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		
7 火	はんかんごはん	乳			米		675 	
	牛乳	乳	牛乳					
	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 カレーフレック チャツネス 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		
	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	22.7 	
8 水	ごはん	乳			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 てあります。	
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのおちゃあげ	小麦	ちくわ		こむぎこ でんぶん 油	おちゃ		
	きりぼしだいこんの いために	大豆 小麦 ごま	さつまあげ	きりぼしだいこん 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	
9 木	ごはん	乳			米		651 とりそぼろを ごはんにと せて食べま しょう。	
	牛乳	乳	牛乳					
	とりそぼろどんのぐ	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		
	やさいのごまあえ	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			29.3		
10 金	ミルクパン	小麦 乳 大豆	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。	
	牛乳	乳	牛乳					
	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			
	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 チキンフイヨン こしょう コンソメスープ	23.1	
13 月	ごはん	乳			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	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		
	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					
	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	22.5	
14 火	ごはん	乳			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 おろしだれかけ	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 こんにゃく		にぼし さばうすけずり	22.5	
15 水	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		
	やさいのアーモンドあえ	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	24.2 	
16 木	ごはん	乳			米		641 大村中学校 の REQUEST 献立です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	しんじがのそぼろに	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	27.2	
17 金	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		623 背割りパン に、フランク フルトや焼き そばをさん 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 ワイン ちゅうのうソース		
	やきそば	小麦 豚 いか りんご	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		
	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	27.9	
20 月	ごはん	乳			米		614 黒はんぺん は、焼津のじ まんの食べ 物の一つで す。	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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		にぼし さばうすけずり	22.8	


○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	おちゃパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン	おちゃ	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	20.9	
	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				
22 水	ごはん				米		603	やいちゃんラ 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	23.5	
	しらすいり やさいいため	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 こま	とりにく ぶたにく なた	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		
23 木	パーガーパン	小麦 乳 大豆					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 ちゅうのうソース	24.0	
	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		
24 金	ごはん				米		630	
	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 さけ みりん	34.3	
	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 こま	とりにく とうふ	ごぼう にんじん しろねぎ ほししいたけ	さといも ごま油	かつおのもと しょうゆ みりん 塩		
	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			
27 月	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	25.0	
	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			
28 火	ごはん				米		586	焼津西小学 校のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじフライ	小麦	あじ		こむぎこ パンこ 油	塩 こしょう	24.1	
	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		
	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		
29 水	ちゅうかめん	小麦			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。
	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 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 チキンブイヨン	25.4	
	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	チキンブイヨン しょうゆ 塩		
	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		
30 木	はんかんさくらごはん	小麦 大豆			米	しょうゆ さけ	689	たけのごごは んの具をご はんにごま ぜで混ぜて 食べましょ う。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのこうじやき	さば	さば			こうじ 塩	22.9	
	たけのごごはんのぐ	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	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	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		
31 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 にら	ごま油	しょうゆ トウバンジャン	24.0	
	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 こま	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		

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り、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

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。

