



















平成30年9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) <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		
3月	ごはん				米		656	パンサンサー は中国語で「パン」は混 ざる。「サン」は 3種類の材 料、「スー」は 千切りという 意味がありま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	かにしゅうまい 	えび かに 小麦 卵 大豆 鶏 豚 セラチン	えそ ずわいがに	玉ねぎ	小麦粉 油 でんぶん さとう	塩		
	パンサンサー	ごま 大豆 小麦		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す 塩 洋からし	22.7	
	なまあげのちゅうかに	乳 大豆 豚 小麦 鶏 ごま	生あげ ぶた肉	にんじん チンゲンさい 玉ねぎ たけのこ さやいんげん とうもろこ ほししいたけ にんにく	さとう 油 でんぶん	しょうゆ オイスターソース こしょう ちゅうかスープのもと		
4月	ごはん				米		577	たちうおは外 観が長い刀 に似ている ことから太刀魚 と名付けられ ました。
	のりふりかけ					のりふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳		油 パン粉 でんぶん 小麦粉	塩		
	たちうおのフライ 	小麦 大豆	たちうお			塩 オイスターソース こしょう しょうゆ		
	もやしのちゅうかいため 	大豆 ごま 小麦	さつまあげ	もやし いら	ごま ごま油	塩 しょうゆ チキンブイヨン こしょう	19.0	
	はるさめスープ	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ベーコン	玉ねぎ 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		
5月	うどん	小麦			うどん		619	アーモンドに はビタミンE が多く含まれ ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	きつねうどんつゆ 	豚 大豆 小麦 さば	ぶた肉 油あげ かまぼこ	にんじん 白ねぎ ほししいたけ	さとう	かつおのもと みりん 塩 しょうゆ		
	ちくわのいそべあげ 	小麦	ちくわ 青のり		小麦粉 でんぶん 油		28.7	
	やさいのアーモンドあえ	大豆 小麦		ほうれん草 にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		
6月	ごはん				米		572	
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのみりんしょうゆ やき 	小麦 大豆	あじ			しょうゆ みりん		
	ちくぜんに 	鶏 大豆 小麦	とり肉 ちくわ	たけのこ にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	さとう 油	和風だしのもと みりん しょうゆ	30.0	
	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	卵 とうふ わかめ	にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
7月	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		610	ラビオリは肉 や野菜を包 んだパスタの 仲間です。
	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 ちゅうのうソース ワイン		
	キャベツサラダ	大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ す 塩		
	ラビオリスープ	豚 鶏 小麦 大豆	ベーコン ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん チンゲンさい とうもろこし	小麦粉 パン粉 さとう	塩 コンソメスープ チキンブイヨン こしょう	24.4	
10月	ごはん				米		621	中華丼の具 は、ごはんに かけて食べ ましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちゅうかどんのぐ 	豚 卵 いか ごま 大豆 小麦 鶏	ぶた肉	キャベツ いら ねぎ にんにく しょうが	油 ラード 小麦粉 さとう でんぶん	しょうゆ 塩 こしょう		
	にらまんじゅう	豚 小麦 大豆	ぶた肉	キャベツ いら ねぎ にんにく しょうが	油 ラード 小麦粉 さとう でんぶん	しょうゆ 塩 こしょう	27.7	
	きゅうりのひたひた 	大豆 小麦 ごま	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		
11月	ごはん				米		603	いわしにはビ タミン類が豊 富に含まれ ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうがに 	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ しお		
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とり肉 みそ	ごぼう 葉ねぎ にんじん こんにゃく	じゃがいも	さばうすけずり にぼし	23.6	
	冷凍みかん		みかん					
12月	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご			パン		679	黒石小の リクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	トマトメンチ 	豚 小麦 大豆	ぶた肉	玉ねぎ トマト	油 でんぶん さとう 小麦粉 パン粉	塩 こしょう トマトケチャ ップ		
	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 赤パプリカ 黄パプリカ	イタリアンドレッシング		25.2	
	きのこのクリームに	鶏 乳 小麦 大豆	とり肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ えのきたけ パセリ	じゃがいも 生クリーム 油	ベジカールソース 塩 こしょう スープストック		
13月	ごはん				米		586	
	牛乳	乳	牛乳					
	あげぎょうざのあまず あんかけ 	豚 ごま 大豆 小麦	ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ いら しょうが	油 さとう でんぶん 小麦粉	しょうゆ す 塩		
	そくせきづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん しょうが	ごま		17.6	
	チンゲンさいとにくだんご のスープ	鶏 大豆 小麦 ごま 豚	とり肉 ぶた肉	にんじん チンゲンさい ほししいたけ 玉ねぎ	パン粉 でんぶん さとう	チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと		
14月	はんかんきのごはん				米		560	和田小の リクエスト 献立です
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのバターやき 	さけ 乳 小麦 大豆	さけ	パセリ	マーガリン バター	しょうゆ 塩		
	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		青じそドレッシング	28.1	
	とんじる 	豚 大豆 さば	ぶた肉 とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん 葉ねぎ さといも		にぼし さばうすけずり		





○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) <small>たん白質(g)</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		
18 火	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン		613	ミネストローネは主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。
	牛乳	乳	牛乳					
	ウインナー入りたまごロール	卵 豚 鶏 大豆 小麦	ウインナー 卵		油 さとう でんぷん	塩 みりん しょうゆ かつおエキス		
	エリンギとキャベツのソテー	鶏 豚 乳		キャベツ にんじん もやし エリンギ	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	ミネストローネ	鶏 豚 大豆 小麦	ベーコン だいず	玉ねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	塩 コンソメスープ こしょう	23.7	
19 水	ごはん				米		606	お月見献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	うさぎがたハンバーグ	豚 鶏 大豆 小麦	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん 油	しょうゆ みりん 塩		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	つきなじる	大豆 小麦 卵 さば	うずら卵 かまぼこ	こまつな 大根 にんじん	さといも	かつおのもと しょうゆ 塩 和風だしのもと	21.5	
	お月見デザート			みかん	さとう 水あめ			
20 木	ソフトめん	小麦			ソフトめん		712	さつまいもには食物繊維が多く含まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	カレーソース	豚 乳 大豆 小麦 りんご 鶏	ぶた肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく	油	カレー粉 カレー粉 こしょう トマトケチャップ ベジタルソース スーフドック ちゅうのうソース ワイン チキンブイヨン		
	さつまいもとだいずのあげ	大豆 小麦 ごま	大豆		さつまいも でんぷん 油 さとう ごま	しょうゆ みりん		
	ゆでやさい (たまねぎドレッシング)	トレ (小麦 大豆 りんご 鶏)		キャベツ きゅうり にんじん	玉ねぎドレッシング		24.7	
21 金	ごはん				米		642	さばには血液をサラサラにしたり、脳を活性化させたりする働きのある成分が含まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのたつたあげ	さば 大豆 小麦	さば	しょうが	油 でんぷん	しょうゆ みりん		
	ごまあえ	大豆 小麦 ごま		キャベツ 小松菜 にんじん	ごま さとう	しょうゆ		
	きのこのみそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ わかめ みそ	しめじ 玉ねぎ 葉ねぎ		にぼし さばうすけずり	23.5	
25 火	ごはん				米		636	焼津産のかつおぶしから揚げです。
	牛乳	乳	牛乳					
	やいづかつおぶしから揚げ	鶏 大豆 小麦 りんご オレンジ	とり肉 かつおぶし	しょうが にんにく	油 でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	いそかあえ	大豆 小麦	のり	ほうれん草 キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ		
	つみれじる	大豆 さば	みそ いわし たら	大根 ごぼう にんじん こんにやく 葉ねぎ しょうが	でんぷん さとう	かつおのもと 塩 さばうすけずり	24.9	
26 水	ごはん				米		573	五目ご飯の具はごはんには混ぜて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう 油 でんぷん	す みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	ごもごはんのぐ	大豆 小麦	油あげ	れんこん にんじん たけのこ ぼししいたけ かんぴょう	さとう	しょうゆ みりん 和風だしのもと		
	すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ	ほうれん草 にんじん えのきたけ		しょうゆ みりん かつおのもと 塩	22.7	
27 木	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		642	
	牛乳	乳	牛乳					
	メープルジャム				メープルジャム			
	チキンナゲット	小麦 乳 大豆 鶏	とり肉 脱脂粉乳		油 小麦粉 でんぷん	塩 チキンコンソメ しょうゆ		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(小麦 大豆 ごま)		ごぼう きゅうり にんじん えだ豆	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ	22.7	
	やさいスープ	小麦 大豆 鶏 豚	ベーコン	玉ねぎ ほうれん草 にんじん とうもろこし		塩 しょうゆ コンソメスープ チキンブイヨン		
28 金	ごはん				米		596	
	牛乳	乳	牛乳					
	とりのてりやき	鶏 大豆	とり肉		さとう	塩 こしょう しょうゆ す みりん		
	わふうおおかサラダ (わふうドレッシング)	トレ (小麦 大豆 鶏 豚)	かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		和風ドレッシング		
	たまごのスープ	卵 大豆 小麦 鶏 ごま 豚	卵 とうふ	ぼししいたけ たけのこ にんじん チンゲンさい	でんぷん	塩 しょうゆ ちゅうかスープのもと	27.0	

朝ごはんを食べてめざましスイッチをいれよう!

2学期が始まりました。朝おきられなかったり、体がだるかったり、ごはんがたべれなかったりしていませんか?

おやすみモード  かつどうモード



朝ごはんは体のめざまし時計

ねている間も、エネルギーは使われています。朝ごはんを食べないとエネルギーが不足します。ねている間に下がった体温が上がらず、ポツ〜とした感じが続いて、体がすっきりしません。
元気な一日のために、朝ごはんを食べて、体を目ざめさせましょう!

3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう!

脳のめざましスイッチ



体のめざましスイッチ



おなかすっきりスイッチ

