

# 平成30年9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) <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		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 でんぷん	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		
4火	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 こんにやく	じゃがいも	さばうすけずり にぼし	23.6	
	れいとうみかん			みかん				
	キャロットパン	小麦 乳 大豆		にんじん	パン			
	牛乳	乳	牛乳					
5水	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		油 でんぷん パン粉 小麦粉	塩	650	やいちゃんランチです。 
	しらすいりやさいソテー	鶏 豚 乳	しらす	こまつな キャベツ とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	なしいりフルーツポンチ	大豆 もも りんご		なし もも みかん パイン レモン	しらたまだんご ゼリー さとう	ワイン		
	なしいりフルーツポンチ	大豆 もも りんご		なし もも みかん パイン レモン	しらたまだんご ゼリー さとう	ワイン		
6木	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 なら ねぎ にんにく しょうが	油 ラード 小麦粉 さとう でんぷん	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 なら ねぎ にんにく しょうが	油 ラード 小麦粉 さとう でんぷん	しょうゆ 塩 こしょう		
7金	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	27.7	
	はんかんごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	ぶた肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく しょうが りんご	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 スープストック チャツネ		
8土	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩	25.0	はりはりづけは、切り干し大根の酢漬けです。パリパリした歯ごたえがあるのでこの名があります。 
	はりはりづけ	大豆 小麦 ごま		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま油 さとう	す しょうゆ		
	うどん	小麦			うどん			
	牛乳	乳	牛乳					
9日	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	619	アーモンドにはビタミンEが多く含まれています。 
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ 青のり		小麦粉 でんぷん 油			
	やさしいアーモンドあえ	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		
	うどん	小麦			うどん			
10月	牛乳	乳	牛乳				598	ブルコギとは韓国語で「ブル」は「火」、「コギ」は「肉」です。焼肉というよりもすき焼きに近い料理です。
	ブルコギ	豚 大豆 ごま 小麦 りんご	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく 白ねぎ 玉ねぎ りんご	ごま油 ごま	しょうゆ とうぼんじやん		
	ナムル	大豆 小麦 ごま		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ		
	ちゅうかスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ベーコン なんと わかめ	にんじん 玉ねぎ チンゲンさい とうもろこし		チキンブイヨン オイスターソース 酒 ちゅうかスープのもと 塩 こしょう		
11火	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		
12水	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	
	ごはん				米			
	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		
13木	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	23.5	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。
	きこのみそしる	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		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
14金	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	572	
	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 こんにやく ほししいたけ	さとう 油	和風だしのもと みりん しょうゆ		
	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	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 塩		
	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン			
15土	牛乳	乳	牛乳				679	黒石小のリクエスト献立です。
	トマトメンチ	豚 小麦 大豆	ぶた肉	玉ねぎ トマト	油 でんぷん 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			
	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		

○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		
18 火	はんかんきのごはん	小麦 大豆	小麦 大豆	えのきだけ しめじ	米 さとう	しょうゆ 塩 わふうだし	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	こんにやく ごぼう にんじん 葉ねぎ さといも		にぼし さぼうすけずり		
19 水	ごはん	小麦 大豆	小麦 大豆		米		656	パンサンスー は中国語で 「パン」は混 ぜる、「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		
	パンサンスー	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		
20 木	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		642	
	メープルジャム				メープルジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンナゲット	小麦 乳 大豆 鶏	とり肉 脱脂粉乳		油 小麦粉 でんぶん	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		
21 金	ごはん	小麦 大豆	小麦 大豆		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 でんぶん 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 塩	21.5	
	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		
	お月見デザート			みかん	さとう 水あめ			
25 火	ごはん	小麦 大豆	小麦 大豆		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。
	牛乳	乳	牛乳					
	たちうおのフライ	小麦 大豆	たちうお		油 パン粉 でんぶん 小麦粉	塩		
	もやしちゅうかい	大豆 ごま 小麦	さつまあげ	もやし いら	ごま ごま油	塩 オイスターソース こしょう しょうゆ	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		
26 水	ソフトめん	小麦	小麦		ソフトめん		712	さつま芋に 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	加ーレーク カレー粉 こしょう トマトケチャップ ベーサルソース スープストック ちゅうかうソース ワイン チキンブイヨン		
	さつまいもとだいの あげに	大豆 小麦 ごま	大豆		さつまいも でんぶん 油 さとう ごま	しょうゆ みりん	24.7	
	ゆでやさい (たまねぎドレッシング)	ドレ (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			
27 木	ごはん	小麦 大豆	小麦 大豆		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		
	わふうおかかサラダ (わふうドレッシング)	ドレ (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	27.0	
	たまごのスープ	卵 大豆 小麦 鶏 ごま 豚	卵 とうふ	ほししいたけ たけのこ にんじん チンゲンさい	でんぶん	塩 しょうゆ ちゅうかスープのもと		
28 金	ごはん	小麦 大豆	小麦 大豆		米		573	五目ご飯の 具はごはん に混ぜて食 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 でんぶん	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 ほししいたけ かんぴょう	さとう	しょうゆ みりん 和風だしのもと	22.7	
	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 えのきだけ		しょうゆ みりん かつおのもと 塩		

## 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、体をめざませましょう!

3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう!

