











平成30年9月 学校給食献立表 南棟2中


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		804	焼津産のかつおぶしが衣に入ったから揚げです。
	牛乳	乳	牛乳					
	やいづかつお節 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		
	磯香あえ	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		
	つみれ汁 	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 菜ねぎ 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	29.3	
4火	ごはん				米		819	中華丼の具は、ごはんにかけて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	中華丼の具 	豚 卵 いか ごま 大豆 小麦 鶏	ぶた肉 うずら卵 いか なると	玉ねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ たけのこ しょうが	さとう でんぷん 油 ごま油	酒 しょうゆ 塩 オイスターソース ちゅうかスープのもと こしょう		
	にらまんじゅう	豚 小麦 大豆	ぶた肉	キャベツ にら 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		
	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		
5水	キャロットパン	小麦 乳 大豆		にんじん	パン		886	やいちゃんランチです。 
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	しらす入り野菜ソテー 	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		
	梨入りフルーツポンチ	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		802	
	牛乳	乳	牛乳					
	揚げぎょうざの甘酢 あんかけ	豚 ごま 大豆 小麦	ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	油 さとう でんぷん 小麦粉	しょうゆ す 塩		
	即席漬け	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん しょうが	ごま			
	チンゲン菜と肉団子の 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 でんぷん さとう	チキンフイヨン 塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと		
7金	ごはん				米		895	パンサンスーは中国語で「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 ずわいかに	玉ねぎ	小麦粉 油 でんぷん 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 にんじん チンゲンさい 玉ねぎ	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す 塩 洋からし		
	生揚げの中華煮	乳 大豆 豚 小麦 鶏 ごま	生あげ ぶた肉	たけのこ さやいんげん とうもろこし ほししいたけ にんにく	さとう 油 でんぷん	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		
10月	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン		920	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	イタリンドレッシング			
	きのこのクリーム煮	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	ベジマルソース 塩 こしょう スープストック		
11火	ごはん				米		797	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	中華スープ 	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ベーコン なると わかめ	にんじん 玉ねぎ チンゲンさい とうもろこし		チキンフイヨン オイスターソース ちゅうかスープのもと 塩 こしょう		
12水	飯缶きのこごはん		小麦 大豆	えのきたけ しめじ	米 さとう		755	和田小のリクエスト 献立です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのバター焼き 	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		
	海そうサラダ (青じそドレッシング)	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		
	豚汁 	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 菜ねぎ さといも		にぼし さばうすけずり		
13木	うどん	小麦			うどん		799	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		
	ちくわの磯辺揚げ 	小麦	ちくわ 青のり		小麦粉 でんぷん 油			
	野菜のアーモンドあえ	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		
14金	ごはん				米		782	
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏の照り焼き	鶏 大豆	とり肉		さとう	塩 こしょう しょうゆ す みりん		
	和風おなかサラダ (和風ドレッシング) 	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			
	卵のスープ	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	でんぷん	塩 しょうゆ ちゅうかスープのもと		

○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		
18 火	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン		788	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					
	ウインナー入り卵 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	29.0	
19 水	ごはん		牛乳		米		811	お月見献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	うさぎ型ハンバーグ	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		ゆかりに 塩		
	月菜汁	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	27.8	
	お月見デザート			みかん	さとう 水あめ			
20 木	ごはん		牛乳		米		797	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					
	いわしの生姜煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ しお		
	浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	実だくさん汁	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	29.3	
	冷凍みかん			みかん				
21 金	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		851	
	牛乳	乳	牛乳		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		
	野菜スープ	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 チキンブイオン	30.0	
25 火	ごはん		牛乳		米		762	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					
	厚焼き卵	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		
	五目ごはんの具	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		
	すまし汁	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	27.7	
26 水	ごはん		牛乳		米		760	
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのみりんしょうゆ 漬け焼き	小麦 大豆	あじ			しょうゆ みりん		
	筑前煮	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		
	かきたま汁	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	36.8	
27 木	ソフトめん	小麦			ソフトめん		881	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	カレー粉 カレー粉 こしょう トマトケチャップ ベンガルソース スーフストク ちゅうのうソース ワイン チキンブイオン		
	さつまいもと大豆の 揚げ煮	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		
	茹で野菜 (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		29.9	
28 金	ごはん		牛乳		米		776	たちうおは外 親が長い刀 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		油 パン粉 でんぷん 小麦粉	のりふりかけ		
	たちうおのフライ	小麦 大豆	たちうお			塩		
	もやしの中華炒め	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		
	春雨スープ	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 チキンブイオン こしょう ちゅうかスープのもと	23.5	

## 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



スイッチオン

3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう!

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。元氣な一日のために、朝ごはんを食べて、体をめざませましょう!

脳のめざましスイッチ



パン



ごはん

体のめざましスイッチ



肉 たまご



さかな

おなかすっきりスイッチ



やさい

にもの

実だくさん汁