

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 もとなる食品(黄色)		
1 金	くるみパン		くるみ 小麦 乳			くるみパン		640 くるみやきの こなど、秋の 味覚たっぷりの 献立です。
	牛乳		乳	牛乳				
	ハンバーグ		豚 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パン粉 豚脂 でん粉 砂糖	トマトケチャップ デミソース 中農ソース 赤ワイン	
	きのこスパゲティ		豚 小麦 乳	ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ にんにく	スパゲティ あぶら	しお しょうゆ こしょう コンソメ オイスターソース	
4 月	やさいスープ		乳 豚	とりにく	たまねぎ きゃべつ チンゲン菜 にんじん とうもろこし		チキンブイヨン コンソメ しお こしょう	26.8
	マーガリンパン		小麦 乳			マーガリンパン		
	牛乳		乳	牛乳				
	コロッケ		小麦	大豆たんぱく	にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん	じゃが芋 小麦粉 砂糖 植物油 マーガリン でん粉	しお 鶏ガラスープ	
5 火	ちゅうかスープ		豚 卵 小麦 かき	ぶたにく うずらの卵 わかめ	チンゲン菜 にんじん メンマ しろねぎ	でんぷん	チキンブイヨン しお 中華スープのもと さけ オイスターソース こしょう	21
	コールスローサラダ (コールスロードレ)		小麦 卵 (ドレ)		にんじん きゃべつ	コールスロードレッシング		
	ごはん		乳	牛乳			ごはん	
	牛乳		乳	牛乳				
6 水	さばのこうじづけやき		さば	さば			しお 米糍	631
	なめこじる		さば いわし	とうふ あぶらあげ みそ	なめこ だいこん はねぎ		かつおのもと だし用にぼし	
	しおもみやさい			こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん	白ごま	しお	
	ミニトマト				ミニトマト			
7 木	くらざとうパン		小麦 乳			くらざとうパン		625
	牛乳		乳	牛乳				
	にくだんごのケチャップかけ		豚 小麦 乳	鶏肉 豚肉	れんこん たまねぎ	パン粉 豚脂 でん粉 植物油 砂糖	塩 しょうゆ みりん 赤ワイン 香辛料 トマトケチャップ	
	コーンポタージュ		乳 小麦 豚 魚介パウダー	牛乳 なまクリーム	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	バター	ベシメルソース しお スープストック こしょう	
8 金	かぼちゃサラダ (マヨネーズ)		卵(マヨ) 卵 小麦(マヨ小袋)		かぼちゃ きゅうり えだまめ	マヨネーズ	しお こしょう	22.6
	ごはん		乳	牛乳			ごはん	
	牛乳		乳	牛乳				
	ちくぜんに		小麦 卵 乳	とりにく ちくわ	たけのこ にんじん こんにやく ごぼ う ほししいたけ さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしのもと	
9 土	さつまいものてんぷら		小麦 卵	たまご		さつまいも こむぎこ あぶら		23.6
	ほうれんそうのおひたし		小麦	かつおぶし	ほうれん草 にんじん もやし		しょうゆ みりん	
	ミニクレープ		卵 小麦粉 乳 セラチン パナ	卵 乳 ヨーグルト	バナナ	小麦粉 砂糖 植物油 チョコレート	ベーキングパウダー 香料	
	ごはん		乳	牛乳			ごはん	
10 日	はっぼうさい		小麦 かき 豚	ぶたにく うずらの卵	はくさい 玉ねぎ にんじん メンマ ほししいたけ しょうが	さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	酒 しょうゆ オイスターソース 中華スープの素 塩 こしょう	633
	ポークしゅうまい		豚 小麦 貝類	ぶたにく とりにく 大豆粉	たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 糖類 植物油 小麦粉 豚脂	チキンブイヨン しょうゆ 塩 ホタテ貝エキス 発酵調味料	
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		小麦 豚(ドレ)	かいそうミックス	きゃべつ きゅうり	白ごま	青じそドレッシング	
	ごはん		乳	牛乳			ごはん	
11 月	牛乳		乳	牛乳				664
	やいづおでん		卵 さば 小麦	つくね くらはんぺん こんぶ ちくわ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ みりん かつおのもと さけ しお	
	ごもくあつやきたまご		卵 小麦粉 さば	卵	しいたけ ネギ ほうれん草 にんじん	さとう でん粉 植物油	しょうゆ しお 発酵調味料 昆布・魚介エキス 酢	
	コーンときゅうりのすのもの			わかめ	ホールコーン きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ しお 酢	
12 火	みかん				みかん			24.2
	うどん		小麦	乳		うどん		
	牛乳		乳	牛乳				
	にこみうどんのつゆ		小麦	とりにく あぶらあげ かまぼこ	はくさい 玉ねぎ にんじん ほししいたけ しろねぎ	でんぷん	しょうゆ みりん わふうだし	
13 水	だいがいも		小麦			さつまいも さとう あぶら くろごま	しょうゆ 酢	21.9
	そくせきづけ		小麦		きゃべつ きゅうり だいこん しょうが	しろごま		
	ごはん		乳	牛乳			ごはん	
	牛乳		乳	牛乳				
14 木	いもにじる		小麦 さば 乳 いわし	とうふ とりにく みそ	にんじん こんにやく しめじ はねぎ	さといも さとう	和風だしの素 だし用にぼし かつおのもと しょうゆ 酒	675
	くきわかめいりきんぴら		小麦 卵 乳 豚	ぶたにく あぶらあげ くきわかめ ちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが	さとう あぶら	酒 みりん しょうゆ わふうだしのもと	
	さんまのおろしに		さんま 小麦	さんま	だいこん しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ みりん 酢	
	ごはん		乳	牛乳			ごはん	
15 金	牛乳		乳	牛乳				630
	はんかんひじきわかめごはん		小麦	ひじき わかめ		ごはん ごま さとう	鰹だし しょうゆ 塩 みりん	
	牛乳		乳	牛乳				
	だいずとやさいのかきあげ		小麦 乳 卵	だいず 牛乳 たまご	玉ねぎ ごぼう はねぎ にんじん	こむぎこ でんぷん あぶら		
16 土	だいこんとぶたにくのもの		乳 小麦 豚	ぶたにく	だいこん にんじん 白ねぎ えだまめ しょうが	さとう でんぷん あぶら	しょうゆ 酒 和風だしのもと	20.9
	かきたまじる		卵 小麦 さば	たまご かまぼこ	玉ねぎ ほうれんそう	でん粉	かつおの素 しょうゆ しお	

○下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

(乳・小麦・そば・卵・落花生・えび・かに・ゼラチン・さば・いわし・さんま・豚・りんご・キウイ・桃・バナナ・梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・貝類・あさり・アーモンド・ナッツ類・いくら)

○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。

★『』のマークは、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

北棟3

平成22年 10月 学校給食献立表

焼津市学校給食センター（電話624-6660）

日	献立名	★	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品			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)			
18月	しょくパン		小麦 乳			しょくパン		668	大豆クリームには、黒大豆から作ったきな粉が入っています。
	牛乳		乳	牛乳					
	だいたずクリーム		乳			だいたずクリーム			
	ミネストローネ		乳 豚	ベーコン	玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト にんにく	マカロニ	しお コンソメ こしょう		
	こふきいも				パセリ	じゃがいも	しお こしょう		
19火	グラタン		小麦 乳	牛乳 脱脂乳 チーズ 生クリーム	たまねぎ とうもろこし パセリ ほうれん草	マカロニ 小麦粉 植物油 脂 マーガリン 砂糖	しお チキンブイヨン	22	
	にゅうさんきんいんりょう		乳	にゅうさんきんいんりょう					
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	いかと豆腐のチリソースあえ		小麦 りんご かき 魚醤	いか とうふ	白ねぎ えだまめ しょうが にんにく	ごまあぶら さとう	トマトケチャップ チリソース		
20水	にらたまスープ		卵 小麦 豚	たまご	にら 玉ねぎ にんじん えのきたけ	でん粉	塩 胡椒 醤油 中華スープの素	24	ブルーベリーには目に優しい栄養がたくさん含まれています。
	ナムル		小麦		ほうれん草 もやし にんじん	黒ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	ブルーベリーデザート		小麦 卵 乳 りんご	卵	ブルーベリー ハスカップ	小麦粉 マーガリン 砂糖 ゴマ 水飴 ショートニング 植物油	しお ベーキングパウダー 酸味料 香料		
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
21木	うつのみやぎょうざ		小麦 卵 かき 豚	とりにく ぶたにく 卵白粉 大豆粉	きゃべつ にら たまねぎ	菜種油 でん粉 もち米粉 砂糖 ごま油 豚脂 小麦粉	しお 酒 オイスターソース しょうゆ 香辛料	650	日本の味を訪ねて。(栃木県)ぎょうざや特産のかんぴょうがよく食べられています。
	かんぴょういりごもくごはんのぐ		小麦 乳	あぶらあげ	にんじん れんこん たけのこ ほししいたけ いんげん かんぴょう	さとう	さとう みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	みそけんちんじる		乳 さば いわし	とり肉 みそ	だいこん にんじん ごぼう 白ねぎ	さといも しろごま	さばうす削り だし用にぼし		
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
22金	くろはんべんフライ		小麦 さば 卵	くろはんべん たまご		こむぎこ あぶら パンコ		686	リクエスト献立です。
	さつまじる		さば いわし	とりにく みそ	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん 白ねぎ	さつま芋	さばうす削り だし用にぼし		
	マカロニサラダ(マヨネーズ)		卵(マヨ)		きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし	マヨネーズ	しお こしょう		
	きよほう				きよほう				
	ごはん					ごはん			
23土	牛乳		乳	牛乳				678	
	ちゅうかふうコーンスープ		豚 卵 小麦	ぶたにく 卵	チンゲン菜 玉ねぎ ほししいたけ クリームコーン	でん粉 ごま油	しお こしょう スープストック チキンブイヨン		
	レバーとにらのいためもの		かき 小麦	とりにく とりレバー	にら	でん粉 ごま油 さとう あぶら	しょうゆ オイスターソース		
	パンサンスー		小麦		きゃべつ にんじん きゅうり もやし	さとう ごま油 はるさめ	しょうゆ 酢 しお 洋がらし		
	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン			
24日	牛乳		乳	牛乳				643	
	クラムチャウダー		豚 乳 あさり 小麦 魚介パウダー	ベーコン あさり 牛乳 なまクリーム	玉ねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	しお こしょう コンソメスープ		
	フランクフルト		小麦 卵 豚	豚肉		さとう	しお こしょう		
	やさいのソテー		乳		ほうれん草 もやし ホールコーン	あぶら	しお こしょう コンソメスープ		
	ごはん					ごはん			
25月	牛乳		乳	牛乳				658	りんごのおいしい季節になりました。
	すどり		小麦 豚	とりにく	玉ねぎ たけのこ にんじん れんこん しょうが ほししいたけ	さつまいも でん粉 さとう あぶら	酒 中華スープのもと す トマトケチャップ しょうゆ		
	わかめスープ		小麦 豚 かき	わかめ	きゃべつ にんじん こまつな	白ごま	チキンブイヨン しょうゆ こしょう 中華スープのもと オイスターソース 塩		
	りんごソフトめん		りんご 小麦			りんご			
	牛乳		乳	牛乳					
26火	ソフトめん		小麦			ソフトめん		709	コロッケの中には、甘い栗が入っています。
	牛乳		乳	牛乳					
	ミートソース		豚 小麦 乳 卵	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	あぶら	トマトケチャップ スープストック 中農ソース クッキングソース こしょう デミソース ベジマメルソース		
	くりコロッケ		小麦			じゃが芋 さつま芋 パン粉 小麦粉 でん粉 栗 水飴	しお 香料		
	ポイルやさい(ごまドレ)		小麦 卵(ドレ)		きゃべつ きゅうり にんじん	ごまドレッシング	こしょう		
27水	チョコチップパン		小麦 乳			チョコチップパン		648	
	牛乳		乳	牛乳					
	やさいのカレースープに		豚 小麦 乳 りんご	ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	じゃがいも	カレーフレーク カレーこ こしょう スープストック チキンブイヨン しお		
	プレーンオムレツ		卵	卵		でん粉 さとう 植物油	チキンスープ 酢		
	れんこんサラダ(ごまドレッシング)		小麦 卵(ドレ)		れんこん こまつな にんじん	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん こしょう		
28木	ごはん					ごはん		708	
	牛乳		乳	牛乳					
	チキンカレー		小麦 乳 豚 りんご	とりにく	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	ちゅうのうソース こしょう カレーフレーク チャツネ		
	だいたずとぼしのあげに		いわし 小麦	だいたず にぼし		でん粉 しろごま さとう	しょうゆ みりん		
	ゆかりあえ				きゃべつ きゅうり		ゆかりこ		
29金	ごはん					ごはん		24.2	
	牛乳		乳	牛乳					

10月10日は目の愛護デーです

パソコンやテレビ・携帯電話の小さな画面など、現代の生活はとて目を使うことが多くなっています。目の疲れをとり、元気な目にするためには、アントシアニンを多く含むブルーベリーやビタミンA・B2を多く含むレバーや大豆、ほうれん草やにんじんなどを食べるように心がけましょう。