

南棟1

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 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		
1 金	ごはん					ごはん		713	リクエスト献立です。
	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		
	さつまいものてんぷら		小麦 卵	たまご		さつま芋 こむぎこ あぶら			
	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 ゼラチン パナナ	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	23.6		
4 月	ごはん					ごはん		686	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	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 パンこ			
	さつまじる		さば いわし	とりにく みそ	こんにやく 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			21.9		
5 火	ごはん					ごはん		633	
	牛乳		乳	牛乳					
	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 でんぶん 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		
	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	チキンブイオン 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		
6 水	うどん		小麦			うどん		651	
	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	でんぶん	しょうゆ みりん わふうだし		
	だいがくいも		小麦			さつまいも さとう あぶら くろごま	しょうゆ 酢		
	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			
7 木	ごはん					ごはん		675	今日のさんまは、骨ごと食べることができます。
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
	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 でんぶん	しょうゆ みりん 酢		
8 金	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン		643	
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
12 火	はんかみ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	630	
	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 でんぶん あぶら			
	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 でんぶん あぶら	しょうゆ 酒 和風だしのもと		
	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		
13 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 チキンブイオン 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		
14 木	ごはん					ごはん		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。
	牛乳		乳	牛乳					
	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 なら 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		
	かんぴょういり ごもごはんのぐ		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		
15 金	しゃくパン		小麦 乳			しゃくパン		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					
	だいちクリーム		乳			だいちクリーム			
	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 パセリ	マカロニ	しお コンソメ こしょう		
	こふきいも					じゃがいも	しお こしょう		
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 チキンブイオン			
にゅうさんきんいりりょう		乳	にゅうさんきんいりりょう				22		

○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。

南棟 1

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 と お も な 働 き				エネルギー (Kcal)	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月	ごはん					ごはん		678	
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
19火	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	26.6	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	さばのこうじづけやき		さば	さば			しお 米糍		
20水	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	23.4	
	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					
	ソフトめん		小麦			ソフトめん			
21木	牛乳		乳	牛乳				709	コロッケの中には、甘い果が入っています。
	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 ベジマールソース		
	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		
22金	ごはん					ごはん		731	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。
	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		
	にらたまスープ		卵 小麦 豚 小麦	たまご	にら 玉ねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草 もやし にんじん	でん粉	塩 胡椒 醤油 中華スープの素 しょうゆ		
23土	ナムル		小麦			黒ごま ごまあぶら	しょうゆ	24	
	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 コマ 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		
	くるぎとうパン		小麦 乳			くるぎとうパン			
	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		
24日	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 ハセリ	バター	ベジマールソース しお スープストック こしょう	22.6	
	かぼちゃサラダ(マヨネーズ)		卵(マヨ) 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		
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
25月	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	708	
	だいちずとにぼしのあげに		いわし 小麦	だいちず にぼし		でん粉 しろうごま 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		
	ごはん					ごはん			
26火	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		りんご			りんご			
27水	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		
	きのこスパゲティー		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	スパゲティー 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		
28木	やさしいスープ		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	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	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 こんにゃく	じゃがいも	しょうゆ みりん かつおのもと さけ しお		
29金	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	24.2	地産産物を使った献立です。
	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		
	みかん			わかめ	みかん				
	マーガリンパン		小麦 乳			マーガリンパン			
30土	牛乳		乳	牛乳				638	
	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		
	ちゅうかスープ		豚 卵 小麦 かき	ぶたにく ねぎらの卵 わかめ	チンゲン菜 にんじん メンマ しろねぎ	でんぶん	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		
	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			

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。