

平成23年 10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) 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		
3月	せわりロールパン		小麦 乳			パン		626	背割りロールパンにフランクフルトをはさんで食べてください。
	牛乳		乳	牛乳					
	フランクフルト		豚	ぶた肉		さとう	塩 こうしんりょう 赤ワイン トマトケチャップ ちゅうのうソース		
	ほうれん草とうとコーンのソテー		小麦		ほうれん草 とうもろこし	バター	塩 こしょう		
4火	クラムチャウダー	🐟	小麦 乳 豚 貝類	ベーコン あさり 牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも 油	ベジタルソース 塩 こしょう コンソメスープ	24.7	
	ごはん		乳	牛乳		ごはん		612	お米の収穫に使った農機具に感謝する「御殿場」地方の行事食です。さんまの蒲焼をごはんにのせて、ほぐして食べてください。
	牛乳		乳	牛乳					
	さんまのかばやき	🐟	小麦	さんま	しょうが	でん粉 油 さとう	みりん しょうゆ 酒		
あさづけ		小麦	こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		塩			
5水	きのこのみそしる	🍄	さば いわし	とうふ わかめ みそ	えのきたけ しめじ にんじん 白ねぎ		にぼし さばうすけずり	20.4	
	バーガーパン		小麦 乳			パン		644	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ハンバーグ		小麦 豚	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	パン粉 でん粉	トマトケチャップ デミグラスソース ちゅうのうソース 赤ワイン しょうゆ チキンイオン 塩		
きゃべつサラダ		小麦		きゃべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	しょうゆ 酢			
6木	フルーツポンチ		もも	おうとう パイン みかん レモンかじゅう		白玉だんご さとう	白ワイン	22.8	
	ごはん		乳	牛乳		ごはん		689	旬の「きのこ」を使用したきのこカレーです。たくさんの種類のきのこが入っています。
	牛乳		乳	牛乳					
	きのこカレー		小麦 乳 豚 りんご	ぶた肉 チーズ 生クリーム	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム セロリ にんにく	じゃがいも	カレー粉 ちゅうのうソース 塩 こしょう チョップネ しょうゆ トマトケチャップ コンソメスープ		
ツナオムレツ	🐟	小麦 卵 りんご	卵 ツナ	玉ねぎ	さとう マヨネーズ	りんご酢 塩 こうしんりょう			
7金	フルーツサラダ		りんご	みかん パイン りんご				22.9	
	ごはん		乳	牛乳		ごはん		595	旬の食材「さば」を使った献立です。秋の「さば」は栄養豊かでとてもおいしいです。
	牛乳		乳	牛乳					
	さばのみそに	🐟	さば	さば みそ	しょうが	さとう	みりん		
そくせきづけ		小麦		きゃべつ たくあん しょうが	ごま				
11火	かきたまじる	🍲	小麦 卵 さば	とり肉 卵 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ	でん粉	しょうゆ さばうすけずり しお	24.1	
	むぎごはん		乳	牛乳		むぎごはん		773	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	メンチカツ		小麦 乳 りんご 豚	とり肉 ぶた肉	きゃべつ 玉ねぎ	でん粉 パン粉 油 さとう ラード	コンソメパウダー ちゅうのうソース しょうゆ 塩 こうしんりょう		
ごぼうサラダ(シーザードレッシング)		小麦 ドレ(乳 卵 りんご)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう (シーザードレッシング)	みりん しょうゆ			
12水	カレースープ		乳 豚	ぶた肉 とうふ	にんじん きゃべつ		塩 こしょう カレー粉 コンソメスープ チキンイオン	24.1	
	プリン		乳 卵	牛乳 卵		さとう かとう 植物油脂	カラメルソース バニラビーンズ ころりょう		
	うどん	🍜	小麦			うどん		627	さつまいも、れんこん、ごぼうと、秋が旬の野菜を使ったかき揚げです。
	牛乳		乳	牛乳					
うどんのつゆ	🐟	小麦 さば いわし	ぶた肉 かまぼこ	にんじん ほうれん草 しいたけ		かつおの素 みりん しょうゆ 塩			
あきやさいのかきあげ		小麦 乳 卵	いか 牛乳 卵	れんこん ごぼう 玉ねぎ 葉ねぎ	さつまいも 小麦粉 でん粉 油	塩			
13木	もやしとコーンのごまあえ		小麦		もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ	24.9	
	ごはん		乳	牛乳		ごはん		603	焼肉は、ごはんの上ののせて、混ぜてから食べてもおいしいですよ
	牛乳		乳	牛乳					
	やきにく	🐟	小麦 豚 卵 りんご	ぶた肉 なんと	しょうが にんにく 玉ねぎ なら	ごま油 さとう ごま	しょうゆ オイスターソース アップルビュレール トクハンジャン		
はるさめサラダ(ナムルドレッシング)		ドレ(小麦 豚)		きゃべつ きゅうり にんじん	はるさめ (ナムルドレッシング)	こしょう 塩			
14金	やさいスープ		乳 豚	ベーコン	玉ねぎ にんじん 白さい ちんげんさい		塩 こしょう チキンイオン コンソメスープ	20.2	
	ごはん		乳	牛乳		ごはん		593	『しいたけ入り鰯ハンバーグの甘辛煮』とは焼津市の地場産物「鰯」と藤枝市の地場産物「しいたけ」を使ったハンバーグを甘辛く煮た献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	しいたけいりまぐろハンバーグのあまからに	🐟	小麦 いわし	まぐろ とうふ おから	玉ねぎ しいたけ	さとう パン粉 でん粉	塩 こうしんりょう		
やさいのごまあえ		小麦		きゃべつ きゅうり	さとう ごま	しょうゆ 酢			
17月	わかめスープ		小麦 乳 豚	とうふ 卵 わかめ	たけのこ にんじん 葉ねぎ	でん粉	塩 しょうゆ コンソメスープ チキンイオン	25.1	
	しよくパン(ブルーベリージャム)		小麦 乳		ブルーベリー	パン ジャム		637	10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリージャムを使用し、この日にちなんで献立にしました。
	牛乳		乳	牛乳					
	たまごまき		小麦 卵 りんご	卵		さとう でん粉 油	しょうゆ りんご酢 塩		
スパゲッティソテー		小麦 乳 豚	ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	スパゲティ 油	塩 こしょう ちゅうのうソース トマトケチャップ コンソメスープ			
パンブキンポータージュ		小麦 乳 豚 貝類	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	バター	ベジタルソース スープストック 塩 こしょう	22.9		

○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・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、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

★『🐟』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	はんかんわかめごはん 牛乳	🍷	乳	わかめ 牛乳		ごはん さとう	塩	586	焼津市の地場産物である「竹輪」を使った献立です。	
	ちくわのみみじあげ	🐟	小麦 卵	ちくわ 卵	パセリ にんじん	油 小麦粉 パン粉				
	きゅうりのなんぼんづけ		小麦		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ 酢 とうがらし			20.5
	けんちんじる		小麦 さば いわし	とうふ とり肉	ごぼう にんじん しいたけ 白ねぎ	さといも でん粉 ごま油	かつおの素 しょうゆ みりん 塩			
19 水	ごはん 牛乳		乳	牛乳		ごはん		617	リクエスト献立です。	
	さけのオイルやき	🐟	乳	さけ チーズ	玉ねぎ レモン		塩 こしょう			
	ほうれんそうのごまあえ		小麦		ほうれん草 にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ			25.9
	さつまじる	🍷	さば いわし	とり肉 みそ	大根 ごぼう 白ねぎ にんじん こんにゃく	さつまいも	にぼし さばうすけずり			
	りんご		りんご		りんご					
20 木	ごはん 牛乳		乳	牛乳		ごはん		729	焼津産の「豆苗」を使った献立です。「豆苗」とはえんどうの芽です。	
	あげぎようざ		小麦 豚 卵	ぶた肉 とり肉 卵	きゃべつ なら 玉ねぎ	油 小麦粉 ラード ごま油 さとう でん粉	こうしんりょう 塩 酒 オスターソース			
	とうみょういりおひたし		小麦	かつおぶし	きゃべつ にんじん とうみょう	ごま	しょうゆ みりん			25.6
	かんとうに	🐟	小麦 乳 卵 豚	ちくわ ぶた肉 こんぶ とうふ	にんじん 大根 こんにゃく きぬさや	じゃがいも さとう やまいも ごま 油	しょうゆ 和風だしの素 酒 みりん 塩			
21 金	ちゅうかめん 牛乳	🍷	小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん		612	今月のラーメンは「とんこつラーメン」です。具には焼津市の地場産物である「なると」が入っています。	
	とんこつラーメン	🐟	小麦 豚	ぶた肉 わかめ なると	きゃべつ にんじん 白ねぎ メンマ とうもろこし		とんこつスープ			
	にらまんじゅう		小麦 豚	ぶた肉	にら きゃべつ ねぎ にんにく しょうが	ごま油 ラード 小麦粉 さとう	しょうゆ 塩			25.9
	ピーナッツあえ		小麦 落花生		ほうれん草 もやし にんじん	落花生 さとう	しょうゆ			
24 月	ツイストパン 牛乳		小麦 乳 乳	牛乳		パン		641		
	わかとりとレバーの ケチャップあえ			とり肉 とりレバー		でん粉 油 さとう	赤ワイン ちゅうのうソース トマケチャップ			
	ポテトサラダ (マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん	じゃがいも (マヨネーズ)	塩 こしょう			27.6
	コーンスープ		乳 卵 豚	ベーコン 卵	玉ねぎ にんじん パセリ とうもろこし	でん粉	塩 こしょう コンソメスープ			
25 火	ごはん 牛乳 しのだに		乳	牛乳		ごはん		669	旬の食材である「くり」を使用した献立です。甘くてとてもおいしいです。	
	れんこんのきんぴら		小麦	とり肉 油あげ	しいたけ にんじん 玉ねぎ しめじ こんにゃく	でん粉 パン粉 さとう	しょうゆ 塩 こうしんりょう みりん			
	あさりいりみそしる	🍷	小麦 豚 貝類	ぶた肉 あさり とうふ わかめ みそ	れんこん にんじん こんにゃく	さとう ごま ごま油	みりん しょうゆ スーフストック			23.8
	くり				玉ねぎ		にぼし さばうすけずり			
26 水	ソフトめん 牛乳	🍷	小麦 乳	牛乳		ソフトめん		736	旬の食材「さつまいも」を揚げて、バターとグラニュー糖で和えた「キャラメルポテト」の献立です。	
	ミートソース		小麦 乳 豚 貝類	ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん にんにく	油	ドマビューレ トマケチャップ みりん スープストック デミグラスソース ちゅうのうソース ベンチマルソース クッキングソース こしょう			
	キャラメルポテト		乳			さつまいも 油 バター グラニューとう				24.6
	ポイルやさい (ハンパンジードレッシング)		ドレ(小麦 りんご 貝類)		きゃべつ きゅうり にんじん		(ハンパンジードレッシング)			
27 木	ごはん 牛乳		乳	牛乳		ごはん		672		
	かにしゅうまい	🐟	小麦 かに 豚	たら かに	玉ねぎ	でん粉 ラード 小麦粉	かにエキス チキンエキス 塩 こうしんりょう 酢			
	もやしのいためもの		小麦 卵 豚	さつまあげ	もやし なら	ごま ごま油	塩 ちゅうかスープの素 こしょう しょうゆ			24.5
	マーボーはるさめ		小麦 豚 貝類	ぶた肉	玉ねぎ にんじん きゃべつ しょうが ちんげんさい 葉ねぎ しいたけ	はるさめ 油 ごま油 さとう でん粉	しょうゆ オスターソース 塩 ちゅうかスープの素 トウバンジャン			
28 金	ごはん 牛乳		乳	牛乳		ごはん		676	焼津市の地場産物である「黒はんぺん」を使った献立です。今月はフライにしています。	
	くろはんぺんフライ	🐟	小麦 卵 さば	黒はんぺん 卵		小麦粉 でん粉 パン粉 油				
	らっかせいのごもくに		小麦 乳 落花生	とり肉 こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん	落花生 さとう	しょうゆ みりん 和風だしの素			24.2
	すましじる		小麦 乳	わかめ とうふ	ほうれん草 にんじん しいたけ	でん粉	しょうゆ みりん かつおの素 塩			
31 月	ミルクパン 牛乳		小麦 乳 乳	牛乳		パン		686		
	えびグラタン	🐟	小麦 乳 卵 えび	牛乳 チーズ えび	玉ねぎ にんじん とうもろこし グリンピース マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 マーガリン 油 バター	塩 こうしんりょう			
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)		小麦 ドレ(小麦 卵)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	ごま さとう (ごまドレッシング)	みりん しょうゆ			27.7
	ポトフ		乳 豚	とり肉 ウインナー	玉ねぎ にんじん きゃべつ さやいんげん	じゃがいも	コンソメスープ 酒 塩 こしょう			



# ★給食レシピ★ キャラメルポテト

★材料★

- さつまいも . . . 中1本
- 揚げ油 . . . 適宜
- グラニュー糖 . . . 大さじ1と1/2
- バター . . . 大さじ1

★作り方★

- ①さつまいもは1.5cmの角切りにし、水につける。(皮はむいてもおかなくてもOK♪)
- ②さつまいもの水気をきって、素揚げにする。
- ③鍋にバターを溶かし②とからめ、グラニュー糖を入れ、からめたら出来上がり。

