

平成23年 10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			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	食パン(ブルーベリージャム)		小麦 乳	ブルーベリー		パン ジャム	731 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				
	卵巻き		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
	パンプキンポタージュ		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	26.1
4火	ごはん					ごはん	718 『しいたけ入り鮭ハンバーグの甘辛煮』とは焼津市の地場産物「鮭」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煮した献立です。	
	牛乳		乳	牛乳				
	しいたけ入りまぐろハンバーグの甘辛煮	🐟	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
	野菜の胡麻酢和え		小麦		きゃべつ きゅうり	さとう ごま		しょうゆ 酢
	わかめスープ		小麦 乳 卵 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 チキンブイヨン	28.4
5水	ごはん					ごはん	759 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				
	焼肉	🐟	小麦 豚 卵 りんご	ぶた肉 なたと	しょうが にんにく 玉ねぎ いら	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 トウハンジャン
	春雨サラダ(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
	野菜スープ		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 チキンブイヨン コンソメスープ	24.1
6木	うどん	🍜	小麦			うどん	791 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
	秋野菜のかき揚げ		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
	もやしとコーンの胡麻和え		小麦		もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ	30.9
7金	麦ごはん	🗨️				むぎごはん	964 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		コンマパウダー 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
	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 チキンブイヨン	28.7
	プリン		乳 卵	牛乳 卵		さとう かとう 植物油脂	おカラソース パニッシュ コーりょう	
11火	ごはん					ごはん	853 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。	
	牛乳		乳	牛乳				
	黒はんぺんフライ	🐟	小麦 卵 さば	黒はんぺん 卵		小麦粉 でん粉 パン粉 油		
	落花生の五目煮		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
	すまし汁		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	29.4
12水	ごはん					ごはん	858 🍁	
	牛乳		乳	牛乳				
	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
	もやしの炒め物		小麦 卵 豚	さつまあげ	もやし いら	ごま ごま油		塩 ちゅうかスープの素 こしょう しょうゆ
	麻婆春雨		小麦 豚 貝類	ぶた肉	玉ねぎ にんじん きゃべつ 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 オイスターソース 塩 ちゅうかスープの素 トウハンジャン	30.5
13木	ミルクパン		小麦 乳			パン	835 👩👧	
	牛乳		乳	牛乳				
	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 グリビーヌ 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
	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	32.9
14金	ごはん					ごはん	774 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ののせて、ほぐして食べてください。	
	牛乳		乳	牛乳				
	さんまの蒲焼	🐟	小麦	さんま	しょうが	でん粉 油 さとう		みりん しょうゆ 酒
	浅漬け		小麦	こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん			塩
	きのこの味噌汁	🍜	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	24.7
17月	背割りロールパン		小麦 乳			パン	741 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
	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	29.3

○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) たん自質(%)	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	ごはん					ごはん				
	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 チャツネ しょうゆ トマトケチャップ コンソメスープ	856	旬の「きのこ」を使用したきのこカレーです。たくさん種類のきのこが入っています。	
	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	27.1		
19 水	フルーツサラダ		りんご		みかん パイン りんご					
	ごはん					ごはん				
	牛乳		乳	牛乳						
	鮭のホイル焼き		乳	さけ チーズ	玉ねぎ レモン		塩 こしょう		771	リクエスト献立です。
	ほうれん草のごま和え		小麦		ほうれん草 にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ			
20 木	さつま汁		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		31.3	
	りんご		りんご		りんご					
	中華めん		小麦			ちゅうかめん				
	牛乳		乳	牛乳						
21 金	とんこつラーメン		小麦 豚	ぶた肉 わかめ なた	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		819	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「なた」とが入っています。
	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		33.9	
	ピーナッツ和え		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			
	ごはん					ごはん				
22 土	牛乳		乳	牛乳						
	揚げ餃子		小麦 豚 卵	ぶた肉 とり肉 卵	きゃべつ にら 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 オイスターソース		940	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。
	豆苗入りお浸し		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		31.8	
	関東煮		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			
23 日	ツイストパン		小麦 乳			パン				
	牛乳		乳	牛乳						
	若鶏とレバーのケチャップ和え			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 トマトケチャップ		753	
	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		32.7	
24 月	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			
	ごはん					ごはん				
	牛乳		乳	牛乳						
	信田煮		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		801	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。
	れんこんの金平		小麦 豚	ぶた肉	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		27.3	
25 火	あさり入り味噌汁		さば いわし 貝類	あさり とうふ わかめ みそ	玉ねぎ		にぼし さばうすけずり			
	くり					くり				
	ごはん					ごはん				
	牛乳		乳	牛乳						
26 水	鯖の味噌煮		さば	さば みそ	しょうが	さとう	みりん		765	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。
	即席漬		小麦		きゃべつ たくあん しょうが	ごま			30.8	
	かき卵汁		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			
	飯缶わかめごはん			わかめ		ごはん さとう	塩			
27 木	牛乳		乳	牛乳						
	竹輪の紅葉揚げ		小麦 卵	ちくわ 卵	パセリ にんじん	油 小麦粉 パン粉			750	焼津市の地場産物である「竹輪」を使った献立です。
	きゅうりの南蛮漬け		小麦		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ 酢 とうがらし		25.9	
	けんちん汁		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	さいとも でん粉 ごま油	かつおの素 しょうゆ みりん 塩			
28 金	ソフトめん		小麦			ソフトめん				
	牛乳		乳	牛乳						
	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	ドレッシング トマトケチャップ 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 ベンチルトソース クッキングソース こしょう		924	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。
	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			30.6	
29 土	ポイル野菜 (ハンパンジートレッシング)		ドレ(小麦 りんご 貝類)		きゃべつ きゅうり にんじん	(ハンパンジートレッシング)				
	ごはん					ごはん				
	牛乳		乳	牛乳						
	ハンバーガー		小麦 乳			パン	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 キンクイオン 塩		769	リクエスト献立です。
30 日	ハンバーグ		小麦 豚	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	パン粉 でん粉				
	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		27.1	
	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			

★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。