


平成23年 11月 学校給食献立表 北棟3

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				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		エネルギー (kcal) たん白質(g)
1 火	ごはん					ごはん		653	今日の白身魚は「ホキ」という魚を使っています。
	牛乳		乳	牛乳					
	しろみざかなのチリソースあえ	🐟	小麦 りんご 貝類	ホキ	白ねぎ にんにく しょうが	ごま油 さとう	トマトケチャップ チリソース		
	ちゅうかサラダ		小麦	わかめ	にんじん もやし きゅうり	マロニー 白ごま さとう ごま油	しょうゆ 酢		
2 水	ちゅうかふうコーンスープ		豚 卵 小麦 貝類	ぶたにく 卵	にんじん チンゲンさい たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	でん粉	こしょう スープストック オイスターソース 食塩 チキンブイヨン	25.3	
	りんごチップパン		小麦 乳 りんご			りんごチップパン			
	牛乳		乳	牛乳					
	スコッチエッグ		卵 小麦	とりにく たまご だいち	たまねぎ	パン粉 さとう	ブイヨン 食塩 こしょう		738
4 金	ポテトサラダ (マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)		じゃがいも きゅうり にんじん きゃべつ	マヨネーズ	食塩 こしょう	29.1	「キウイフルーツ」にはビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれています。
	わかどりやさいのスープに		豚 小麦	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ だいこん		スープストック しょうゆ 食塩 こしょう		
	ごはん		乳	牛乳		ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
7 月	どりごぼうごはんのぐ		乳 小麦	とりにく	ごぼう えのきたけ	さとう ごま油	しょうゆ 清酒 和風だしの素	652	旬の魚「さけ」を使った献立です。
	ひじきサラダ (マヨネーズ)		小麦 マヨ(卵 りんご)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	白ごま マヨネーズ さとう	みりん しょうゆ		
	なめこじる	🍷	さば いわし	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん 葉ねぎ		かつおの素 にぼし		
	キウイフルーツ	🍷	キウイ		キウイフルーツ				
8 火	ロールパン		小麦 乳			ロールパン		621	焼津市の地場産物「黒はんぺん」を使用した「黒はんぺんの磯辺揚げ」です。
	牛乳		乳	牛乳					
	さけのチーズフライ	🐟	乳 小麦	さけ チーズ	たまねぎ	あぶら こむぎこ でん粉 パン粉 さとう	食塩		
	やさしいソテー		乳 豚		きゃべつ にんじん とうもろこし もやし	バター	コンソメ 食塩 こしょう		
9 水	きのこのクリームシチュー		乳 小麦 豚 貝類	とりにく 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ	じゃがいも あぶら	ベシャメルソース こしょう スープストック 食塩	26.1	
	ごはん		乳	牛乳		ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	くろはんぺんのいそべあげ	🐟	卵 小麦 さば	くろはんぺん あおのり たまご		こむぎこ でん粉 あぶら			
10 木	もやしのちゅうかいため	🐟	小麦 貝類		もやし いら	白ごま ごま油	食塩 オイスターソース しょうゆ こしょう	24.9	
	すきやきに		豚 小麦	ぶたにく やきどうふ	はくさい にんじん えのきたけ こんにゃく	あぶら さとう	しょうゆ みりん 清酒		
	ひらうどん	🍷	小麦			ひらうどん			
	牛乳		乳	牛乳					
11 金	にこみふうどんつゆ	🍷	いわし 小麦 さば	とりにく あぶらあげ かまぼこ	はくさい にんじん こまつな 白ねぎ 干しいたけ		かつおの素 にぼし しょうゆ みりん 清酒 食塩	567	
	いかだんこのあまずあんかけ	🐟	小麦	いか たら だいち	たまねぎ	でん粉 あぶら さとう	食塩 みりん風調味料		
	ゆかりあえ				きゃべつ きゅうり ゆかり	白ごま			
	むぎごはん		乳	牛乳		ごはん おおむぎ			
14 月	牛乳		乳	牛乳					
	さくらえびのかきあげ	🐟	えび 卵 乳 小麦	さくらえび 卵 牛乳	ごぼう たまねぎ 葉ねぎ	こむぎこ でん粉 あぶら	食塩	680	ミネストローネはイタリアの家庭料理です。
	だいずのいそに	🐟	乳 小麦 卵 乳	だいず ちくわ ひじき	にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう あぶら	みりん しょうゆ 和風だしの素		
	とろろじる	🍷	さば いわし	みそ	白ねぎ	やまいも	かつおの素		
はんかんすめし	🍷				ごはん さとう	酢 食塩			
15 火	牛乳		乳	牛乳					
	さんまのみみじに	🐟	さんま 小麦	さんま	だいこん にんじん	さとう コーンスターチ 水あめ	しょうゆ みりん 酢	24.2	七五三のお祝い献立です。
	ちらしずしのぐ	🐟	小麦 卵 乳	いか あぶらあげ たまご	たけのこ かんぴょう さやえんどう 干しいたけ	さとう でん粉 あぶら	かつおだし しょうゆ 食塩 みりん 和風だしの素		
	すましじる	🍷	さば いわし 小麦	とうふ わかめ	ほうれんそう にんじん	でん粉	しょうゆ みりん かつおの素		
げんまいロールパン		小麦 乳			げんまいロールパン				
15 火	牛乳		乳	牛乳					
	かぼちゃグラタン		小麦 乳	牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ たまねぎ パセリ	こむぎこ あぶら バター さとう	食塩 チキンブイヨン 香辛料	19.6	
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)		ドレ(卵 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし		食塩 こしょう		
	ミネストローネ		豚 乳	ベーコン だいち	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	マーガリン さとう さつまいも	食塩 コンソメ こしょう 香料		
スイートポテト		卵 乳	たまご						
15 火	ごはん					ごはん		659	旬の魚「いわし」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	あげだしどうふのみそだれがけ		豚 ゼラチン 小麦	とうふ とりにく みそ	しょうが	でん粉 あぶら さとう	豚ゼラチン しょうゆ 清酒		
	ごまあえ		小麦		ほうれんそう にんじん もやし	白ごま さとう	しょうゆ		
15 火	いわしのだんごじる	🐟	小麦 さば いわし	いわし すけそうだら	だいこん にんじん ごぼう しょうが 白ねぎ こんにゃく	でん粉 さとう	かつおの素 しょうゆ 食塩	23.0	

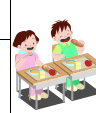
○下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

(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				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		エネルギー(kcal) <small>(たん白質g)</small>
16 水	ごはん					ごはん		628	「あさり」には鉄分がたっぷり含まれています。
	牛乳		乳	牛乳					
	ハンバーグのわふうきのソース		豚 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが えのきたけ しめじ 干しいたけ	さとう パン粉 こむぎこ 小麦粉 あぶら	食塩 香辛料 しょうゆ みりん		
	いそかあえ		小麦	のり	ほうれんそう きゃべつ にんじん	さとう	しょうゆ		
17 木	あさりいりみそする	魚	貝類 いわし さば	とうふ あさり わかめ みそ	たまねぎ		にぼし さば薄削り	25.3	
	はんかんごはん	魚	乳	牛乳		ごはん		777	「煮干し」にはカルシウムがたっぷり含まれています。
	牛乳								
	だいずとにぼしのあげに	魚	いわし 小麦	だいず にぼし		でん粉 さとう 白ごま あぶら	しょうゆ みりん		
きゃべつのサラダ		小麦		きゃべつ こまつな とうもろこし	さとう あぶら	しょうゆ 酢	26.4		
18 金	チキンカレー		小麦 豚	とりにく	にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが	あぶら		632	旬の野菜「れんこん」を使った献立です。
	ごはん		乳	牛乳		ごはん	チキンブイヨン 魚介エキス		
	牛乳					豚脂 さとう でん粉 こむぎこ	ぼたて貝エキス 香辛料 食塩		
	えびしゅうまい	魚	えび 豚 小麦 貝類 いわし	たら えび だいず粉	たまねぎ				
れんこんサラダ(ごまドレッシング)		小麦 小麦		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 食塩	20.5		
21 月	ちゅうかスープ		豚肉 卵 貝類	ぶたにく うずら卵 わかめ	にんじん チンゲンさい とうもろこし 白ねぎ メンマ	でん粉	清酒 食塩 中華スープの素 オイスターソース こしょう	636	「レバー」には鉄分がたっぷり含まれています。
	のりつくだに		小麦	のり		さとう はちみつ でん粉	しょうゆ		
	しよくパン		小麦 乳			しよくパン			
	牛乳		乳	牛乳					
わかどりとレバーのケチャップあえ				とりにく とりレバー		さとう でん粉 あぶら	中濃ソース トマトケチャップ 赤ワイン		
22 火	こまつないたけ	魚	乳 豚	ツナ	にんじん とうもろこし こまつな	あぶら	コンソメ 食塩 こしょう	30.1	
	キャベツとたまごのスープ		卵 小麦	たまご	たまねぎ にんじん きゃべつ	でん粉	スープストック 食塩 こしょう チキンブイヨン しょうゆ		
	アブリコットジャム			あんず		水あめ			
	ごはん					ごはん			
24 木	牛乳		乳	牛乳				710	リクエスト献立です。
	さばのカレーやき	魚	さば 小麦	さば	しょうが	あぶら	清酒 しょうゆ カレー粉		
	きんぴらごぼう		小麦 乳 豚	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう あぶら ごま油	みりん しょうゆ 和風だしの素		
	にくだんごとはるさめのスープ		小麦 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな しょうが 干しいたけ	はるさめ パン粉 でん粉 水あめ あぶら	しょうゆ チキンブイヨン こしょう 中華スープの素		
25 金	ちゅうかめん	魚	小麦			ちゅうかめん		605	
	牛乳		乳	牛乳					
	しおラーメンスープ	魚	豚 小麦 いわし	ぶたにく なると わかめ	にんじん もやし 白ねぎ はくさい メンマ とうもろこし		塩ラーメンの素 清酒 チキンブイヨン		
	はるまき		乳 豚 りんご	ぶたにく	きゃべつ たけのこ にんじん しょうが しいたけ	でん粉 こむぎこ あぶら ラード さとう	しょうゆ 老酒 がらスープ 香辛料 酸味料 ゼラチン		
28 月	やさしいサラダ(ナムルドレッシング)		小麦 豚		きゃべつ にんじん きゅうり	ナムルドレッシング	食塩 こしょう	22.3	
	ごはん		乳	牛乳		ごはん			
	牛乳								
	ちくわのあまからに	魚	乳 小麦 卵	ちくわ		でん粉 さとう	みりん しょうゆ 和風だしの素 清酒	621	
29 火	だいこんのあさづけ		小麦	しおふきこんぶ	だいこん きゅうり	白ごま		26.9	焼津市の地場産物「ちくわ」を使用した「ちくわの甘辛煮」です。
	いもにじる	魚	いわし さば	とうふ とりにく みそ	葉ねぎ しめじ にんじん こんにゃく	さといも	にぼし かつおの素 清酒		
	なつとう		小麦 小麦 貝類	なつとう					
	さくらはん		小麦 さば			ごはん	しょうゆ 醃酵調味料 食塩		
30 水	牛乳		乳	牛乳				666	えびす講にちなんだ献立です。
	ししゃものたつたあげ	魚	小麦	ししゃも		でん粉	しょうゆ みりん		
	あきやさいのにももの		小麦 乳	とりにく	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく	ごま油 さとう くり	しょうゆ 清酒 和風だしの素 みりん		
	かきたまじる		さば いわし 卵 小麦	たまご とうふ わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ	でん粉	かつおの素 食塩 しょうゆ		
30 水	みかん			みかん				24.0	
	ごはん		乳	牛乳		ごはん			
	牛乳								
	あつやきたまご		卵 小麦	たまご		でん粉 さとう	かつおだし 酢 しょうゆ 食塩 醃酵調味料		
30 水	おひたし		小麦	かつおぶし	ほうれんそう にんじん きゃべつ	白ごま	しょうゆ みりん	22.9	リクエスト献立です。
	にくじゃが		乳 豚 小麦	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやえんどう こんにゃく	さとう 油	しょうゆ みりん 和風だしの素		
	りんごゼリー		りんご		りんご	さとう			
	くらざとうパン		小麦 乳			くらざとうパン			
30 水	牛乳		乳	牛乳				644	ベスカトーレは「漁師」という意味で、魚介類の具の入ったトマト味のスパゲッティです。
	チキンピカタ		卵 小麦	とりにく たまご		こむぎこ でん粉 あぶら さとう	香辛料 カレー粉		
	スパゲティベスカトーレ	魚	えび 乳 あさり 豚	ベーコン いか えび あさり	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム	あぶら	こしょう トマトピューレ 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ 白ワイン		
	コーンポタージュ		乳 小麦 豚 貝類	牛乳 生クリーム	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	バター	ベシヤメルソース こしょう スープストック 食塩		

今月の献立に登場する魚



ホキ (白身魚)

さけ



さんま



さば



いわし



ししゃも