

平成23年 11月 学校給食献立表 南棟2中

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
1 火	麦ごはん					ごはん おおむぎ		
	牛乳		乳	牛乳				
	桜えびのかき揚げ		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	746
	大豆の磯煮		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	22.3
とろろ汁		さば いわし	みそ	白ねぎ	やまいも	かつおの素		
2 水	ごはん					ごはん		
	牛乳		乳	牛乳				
	さばのカレー焼き		さば 小麦	さば	しょうが	あぶら	清酒 しょうゆ カレー粉	884
	金平ごぼう		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	31.5
肉団子と春雨のスープ		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		
4 金	中華めん		小麦			ちゅうかめん		
	牛乳		乳	牛乳				
	塩ラーメンスープ		豚 小麦 いわし	ぶたにく なたと 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	768
	春巻き		乳 豚 りんご ゼラチン 小麦	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	28.1
野菜サラダ (ナムドレッシング)		ドレ(小麦 豚)		きゃべつ にんじん きゅうり	ナムドレッシング	食塩 こしょう		
7 月	しょくパン		小麦 乳			しょくパン		
	牛乳		乳	牛乳				
	若鶏肉とレバーのケチャップ和え			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	750
	小松菜炒め		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	36.2
	キャベツと卵のスープ		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		
8 火	ごはん					ごはん		
	牛乳		乳	牛乳				
	厚焼き卵		卵 小麦	たまご		でん粉 さとう	かつおだし 酢 しょうゆ 食塩 醗酵調味料	859
	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	27.5
肉じゃが		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		
9 水	ごはん					ごはん		
	牛乳		乳	牛乳				
	ハンバーグの和風きのこソース		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 でん粉 あぶら	食塩 香辛料 しょうゆ みりん	800
	磯香和え		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	31.6
あさり入りみそ汁		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	
10 木	黒砂糖パン		小麦 乳			くろざとうパン		
	牛乳		乳	牛乳				
	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	755
	スパゲティベスカトーレ		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	31.8
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	ベシャメルソース こしょう スープストック 食塩		
11 金	飯缶酢飯					ごはん さとう	酢 食塩	880
	牛乳		乳	牛乳				
	さんまの紅葉煮		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	29.1
	散らし寿司の具		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	
すまし汁		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		
14 月	玄米ロールパン		小麦 乳			げんまいロールパン		
	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	745
	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	22.3
ミネストローネ		豚 乳	ベーコン だいず	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	食塩 コンソメ こしょう		
スイートポテト		卵 乳	たまご		さつまいも	香料		
15 火	ごはん					ごはん		
	牛乳		乳	牛乳				
	白身魚のチリソースあえ		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	814
	中華サラダ		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 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	30.5
中華風コーンスープ		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			

○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	
16 水	ごはん					ごはん		779 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。
	牛乳		乳	牛乳				
	竹輪の甘辛煮	🐟	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	
	大根の浅漬け		小麦	しおふきこんぶ	だいこん きゅうり	白ごま		
	いも煮汁	🍷	いわし さば	とうふ とりく みそ	葉ねぎ しめじ にんじん こんにやく	さといも	にぼし かつおの素 清酒	
納豆		🍷(小麦 貝類)	なつとう				32.3	
17 木	平うどん	🍷	小麦			ひらうどん		737 🍌 🥒
	牛乳		乳	牛乳				
	煮込み風うどんつゆ	🍷	いわし 小麦 さば	とりく 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	
	いか団子の甘酢あんかけ	🐟	小麦	いか たら だいず	たまねぎ	でん粉 あぶら さとう	食塩 みりん風調味料	
ゆかり和え				きゃべつ きゅうり ゆかり	白ごま			
18 金	さくらはん		小麦 さば			ごはん	しょうゆ 醃酵調味料 食塩	834 えびす講にち なんだ献立で す。
	牛乳		乳	牛乳				
	ししゃもの竜田揚げ	🐟	小麦	ししゃも		でん粉	しょうゆ みりん しょうゆ 清酒 和風だしの素 みりん	
	秋野菜の煮物		小麦 乳	とりく	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こんにやく	ごま油 さとう くり		
	かきたま汁		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	
みかん				みかん				
21 月	りんごチップパン		小麦 乳 りんご			りんごチップパン		852 旬の野菜「だ いこん」を 使った献立で す。
	牛乳		乳	牛乳				
	スコッチエッグ		卵 小麦	とりく たまご だいず	たまねぎ	パン粉 さとう	ブイヨン 食塩 こしょう	
	ポテトサラダ (マヨネーズ)		🍷(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	
若鶏と野菜のスープ煮		豚 小麦	とりく 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	33.7	
22 火	ごはん	🍷				ごはん		946 「煮干し」に はカルシウム がたっぷりと 含まれていま す。
	牛乳		乳	牛乳				
	大豆と煮干の揚げ煮	🐟	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 アップルビューレ こしょう 中濃ソース カレーフレーク スープストック チャツネ	
チキンカレー		小麦 乳 りんご 豚	とりく	にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが	あぶら			
24 木	ごはん	🍷				ごはん		795 旬の野菜「れ んこん」を 使った献立で す。
	牛乳		乳	牛乳		豚脂 さとう でん粉 こむぎこ	チキンブイヨン 魚介エキス はたて貝エキス 香辛料 食塩	
	えびしゅうまい	🐟	えび 豚 小麦 貝類 いわし	たら えび だいず粉	たまねぎ		しょうゆ みりん こしょう 食塩	
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)		小麦 ドレ(小麦 卵)		れんこん こまつな にんじん	さとう ごまドレッシング		
	中華スープ		豚肉 卵 貝類 小麦	ぶたにく うずら卵 わかめ	にんじん テンゲンさい 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	
のり佃煮		小麦	のり			さとう はちみつ でん粉	しょうゆ	
25 金	ごはん					ごはん		841 旬の魚「いわ し」を使った 献立です。
	牛乳		乳	牛乳				
	揚げだし豆腐のみそだれかけ		豚 ゼラチン 小麦	とうふ とりく 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	
	ゴマ和え		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	
いわしの団子汁	🐟	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 こんにやく	でん粉 さとう	かつおの素 しょうゆ 食塩	27.9	
28 月	ロールパン		小麦 乳			ロールパン		758 旬の魚「さ け」を使った 献立です。
	牛乳		乳	牛乳				
	鮭のチーズフライ	🐟	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	
	野菜ソテー		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	
きのこのクリームシチュー		乳 小麦 豚 貝類	とりく 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	ベシヤメルソース こしょう スープストック 食塩	32.0	
29 火	ごはん					ごはん		821 焼津市の地 場産物「黒は んべん」を使 用した「黒は んべんの磯 辺揚げ」で す。
	牛乳		乳	牛乳				
	黒はんべんの磯辺揚げ	🐟	卵 小麦 さば	くろはんべん あおのり たまご		こむぎこ でん粉 あぶら		
	もやしの中華炒め	🐟	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	
すきやき煮		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 こんにやく	あぶら さとう	しょうゆ みりん 清酒		
30 水	ごはん					ごはん		805 「キウイフ ルーツ」には ビタミンCや 食物センイが たっぷり含ま れています。
	牛乳		乳	牛乳				
	鶏ごぼうごはんの具		乳 小麦	とりく	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	
	ひじきサラダ (マヨネーズ)		小麦 🍷(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	
なめこ汁	🍷	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	30.4	
キウイフルーツ		キウイ		キウイフルーツ				

今月の献立に登場する魚

ホキ
(白身魚)



さんま



いわし



さけ



さば



ししゃも

