

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			たん白質(g)
1 木	ごはん								661	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳			こめ			
	くろはんぺんフライ		小麦 さば 卵	くろはんぺん たまご			こむぎこ でんぷん あぶら	パンこ		
	おひたし		小麦	かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし			しょうゆ みりん		
2 金	キムチなべ		豚肉 小麦 さば 乳 りんご えび いわし	ぶたにく とうふ	にら はくさい 白ねぎ にんじん しめじ はくさいキムチ にんにく しょうが		ごまあぶら	キムチのもと わふうだしのもと チキンブイヨン しょうゆ しお	24.3	
	りんご		りんご		りんご					
	せわりロールパン		小麦 乳				せわりロールパン		688	背割りパンに、フランクフルトや焼きそばをはさんで食べてください。
	牛乳		乳	牛乳						
5 月	フランクフルト		豚肉	ぶたにく			さとう	しお こしょう トマトケチャップ 中のうソース あかワイン	30.0	
	やきそば		豚肉 乳 小麦 りんご	ぶたにく いか	にんじん キャベツ もやし たまねぎ		ちゅうかめん あぶら	やきそばソース		
	やさいのカレースープ		豚肉 小麦 乳 りんご	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ にんにく		じゃがいも	カレーこしお こしょう カレールウ スープストック チキンブイヨン		
	バーガーパン		小麦 乳				バーガーパン		649	旬の食材、かぶを使ったポトフです。かぶにはビタミンCが多く含まれています。
6 火	牛乳(牛乳でんかぶつ)		乳	牛乳			(牛乳でんかぶつ コーヒー)		26.9	
	えびカツ		えび 小麦 卵 乳	えび たまご			さとう でんぷん パンこ あぶら こむぎこ	しお こうしんりょう		
	ポイルやさい (タルタルソース)		(卵 小麦 豚肉)		キャベツ きゅうり にんじん		(タルタルソース)	しお こしょう		
	かぶのポトフ		豚肉 乳	とりにく ウィナー	かぶ たまねぎ にんじん		じゃがいも	コンソメスープ しお こしょう 白ワイン		
7 水	ごはん						こめ		748	れんこんには、食物繊維やビタミンCが多く含まれています。
	牛乳		乳	牛乳						
	ポークカレー		小麦 乳 りんご 豚肉	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが		じゃがいも あぶら	アップルビュレ こしょう 中のうソース カレーフレーク スープストック チャツネ		
	プレーンオムレツ		卵	たまご			あぶら さとう でんぷん	チキンスープ す	23.8	
8 木	れんこんサラダ (ごまドレッシング)		小麦 (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)	しょうゆ みりん こしょう		
	ちゅうかめん		小麦				ちゅうかめん		651	みそラーメンのスープには、野菜がたっぷり使われています。
	牛乳		乳	牛乳						
	みそラーメンのつゆ		小麦 豚 さば	ぶたにく なた	にんじん はくさい たまねぎ とうもろこし メンマ しめじ たまねぎ にんにく しょうが			チキンブイヨン みそラーメンのもと		
9 金	むしぎょうざ		豚肉 卵 乳 小麦 貝類	とりにく ぶたにく たまご	キャベツ にら たまねぎ		こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう もちごめこ	しお さけ オイスターソース しょうゆ こうしんりょう	26.7	
	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり		しろごま	ゆかりこ		
	ごはん						こめ		678	リクエスト献立です。さんまの塩焼きの骨を上手にとって食べましょう。
	牛乳		乳	牛乳						
12 月	さんまのしお焼き		さんま	さんま				しお		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		小麦 (小麦・卵)		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ		さとう (ごまドレッシング)	しょうゆ みりん	23.9	
	とんじる		いわし さば 豚肉	ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こんにやく ごぼう にんじん しろねぎ		さといも	にぼし さばうすけずり		
	ごはん						こめ		643	かきあげには、鉄分が多く含まれるあさりが使われています。
13 火	牛乳		乳	牛乳						
	あさりのかきあげ		貝類 小麦 乳	あさり 牛乳	ごぼう たまねぎ にんじん みつば		こむぎこ でんぷん あぶら			
	ぶたにくとだいのうまに		豚肉 乳 小麦	ぶたにく	だいこん 白ねぎ さやいんげん しょうが		さとう あぶら でんぷん	しょうゆ さけ あぶら わふうだしのもと	21.5	
	かきたまじる		卵 さば いわし	たまご むしかまぼこ	にんじん たまねぎ はねぎ		でんぷん	かつおのもと しょうゆ しお		
14 水	そぼろパン		卵 乳 小麦				そぼろパン		705	旬の食材である白菜をたくさん使ったシチューです。
	牛乳		乳	牛乳						
	さけのムニエル		小麦	さけ			あぶら こむぎこ	しお こしょう		
	スパゲティソテー		豚肉 乳	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム		スパゲティ あぶら	しお こしょう コンソメスープ 中のうソース トマトケチャップ	29.1	
13 火	はくさいのクリームに		乳 小麦	とりにく 牛乳	にんじん はくさい たまねぎ		あぶら	ベシャメルソース しお こしょう スープストック		
	はんかんバターライス		乳	バター	たまねぎ		こめ	チキンブイヨン	703	バターライスの上にハンバーグをのせて、ハヤシシチューをにかけて食べてください。
	牛乳		乳	牛乳						
	ハンバーグ		小麦 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが		パンこ でんぷん こむぎこ さとう	しお トマトペースト しょうゆ ポークエキス		
14 水	やさいソテー		乳		ほうれんそう ホールコーン		バター	しお こしょう	23.0	
	ハヤシシチュー		豚肉 小麦 乳 りんご	ぶたにく	マッシュルーム グリンピース たまねぎ にんじん		じゃがいも あぶら	ハヤシルウ 中のうソース チャツネ スープストック		
	バーガーパン		小麦 乳				バーガーパン		618	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳						
14 水	ハンチーズフライ		豚肉 乳 小麦	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ		パンこ こむぎこ でんぷん さとう あぶら ショートニング	しお ポークエキス こうしんりょう	23.6	
	はるさめサラダ (たまねぎドレッシング)		(小麦 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん		はるさめ (たまねぎドレッシング)	しお こしょう		
	トマトとたまごのスープ		豚肉 卵 乳	ぶたにく たまご	たまねぎ とうもろこし にんじん トマト パセリ		でんぷん	しお こしょう コンソメスープ		

★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・山芋)

★ のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★ 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。

★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、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		
15 木	ごはん					こめ		698	島田市の地場産物を活用した献立です。お茶は、島田市初倉でとれたものです。
	牛乳		乳	牛乳					
	ちくわのおちやあげ	🐟	小麦 卵	ちくわ たまご	おちや	こむぎこ でんぶん あぶら			
	ひじきのいために		小麦 乳	とりにく ひじき	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう あぶら	みりん しょうゆ わふうだし		
	しまだじる	🐷	いわし さば 豚肉	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん しいたけ ごぼう レタス はねぎ にんじん	さといも	にぼし さばうすけずり		
みかん				みかん					
16 金	ごはん					こめ		647	黒はんぺんや、ちくわなど焼津市の地場産物を使用したおでんです。
	牛乳		乳	牛乳					
	やいづおでん(おでんこ)	🐟	さば いわし 小麦 卵 (さば いわし)	ちくわ さつまあげ こんぶ くらはんぺん (おでんこ)	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおのもと		
	ごまあえ		小麦		ほうれんそう にんじん もやし	さとう しろごま	しょうゆ		
	ミニトマト				ミニトマト				
なつとう		たれ(小麦 貝類)	なつとう					29.2	
19 月	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン		739	クリスマス献立です。楽しんで食べてください。
	牛乳		乳	牛乳					
	チキンのハーブあげ		小麦 乳 豚肉	とりにく チーズ	パセリ	こむぎこ パンこ あぶら こめ	こうしんりょう しょう		
	やさしいサラダ(イタリアンドレッシング)		小麦 乳 卵 りんご		パプリカ きゅうり にんじん キャベツ	(イタリアンドレッシング)	しょう こしょう		
	コーンポタージュ		乳 小麦 豚肉 貝類	牛乳 なまクリーム	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	バター	ペンヤメルソース しょう こしょう		
クリスマスケーキ		卵 小麦 乳	たまご にゆうせいひん		さとう こむぎこ 水あめ チョコレート あぶら	しょう カラメルソース こうりょう	25.2		
20 火	ごはん(うめふりかけ)		(小麦)			こめ (うめふりかけ)		617	今月の末には「冬至」があります。冬至には南瓜を使った料理を食べる習慣があります。
	牛乳		乳	牛乳					
	ごもくあつやきたまご		卵 小麦	たまご	なばな にんじん しいたけ とうもろこし グリンピース	でんぶん	しょうゆ しょう 甘味料 発酵調味料		
	かぼちゃのそぼろあん		乳 小麦	とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん	さとう でんぶん	さけ わふうだしのもと しょうゆ		
	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		にぼし かつおのもと		
21 水	ソフトめん	🍜	小麦			ソフトめん		727	コールスローサラダのコールスローとは、細く切ったキャベツという意味があります。
	牛乳		乳	牛乳					
	ミートソース		豚肉 小麦 乳 貝類	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく	あぶら	トマトピューレ デミグラスソース みりん スープストック こしょう ペンヤメルソース トマトケチャップ クッキングソース 中のうソース		
	フィッシュナゲット	🐟	いわし 豚肉 小麦	たちうお あじ いわし ぶり とりにく ぶたにく だいたず	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう あぶら コーンフラワー	しょう		
	コールスローサラダ(コールスロードレッシング)		(卵 りんご)		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん		(コールスロードレッシング)		

旬のさんまを味わいましょう!

今月は、さんまの筒切りを塩焼きにした献立があります。魚の骨を自分でとって食べることはできますか? さんまがおいしい季節なので、是非ご家庭でも自分で骨をとって食べることを練習してみてください。

<魚の食べ方>

①

お箸の先をそろえて、魚の中央に切れ目をつけます。

②

一口大に身を切り、骨より上の部分をはがして食べます。

③

骨の下にはしを入れてはさみ、骨をはずします。

④

身を一口大に切って食べます。小さい骨がまだ残っているため、はずして食べましょう。

作ってみよう

給食のレシピを紹介します!

れんこんサラダ



< 材料 4人分 >

- ・れんこん …100g
- ・小松菜 … 80g
- ・人参 … 50g
- ・マヨネーズ…適量
- ・濃口しょうゆ …小さじ2
- ・砂糖 …小さじ1と1/2
- ・みりん …小さじ1
- ・こしょう …少々

< 作り方 >

- ① 鍋にしょうゆ、砂糖、みりんを入れて火にかけ、れんこんをやわらかくなるまで煮てから、冷ましておく。
  - ② 小松菜は3センチ幅、人参は千切りをして、ゆでておく。
  - ③ ①と②を和える。
  - ④ こしょうとマヨネーズを加えて混ぜる。
- \*好みてごまドレッシングで混ぜてもおいしく食べられます。

かぼちゃのそぼろあん

< 材料 4人分 >

- ・鶏ひき肉 … 75g
- ・かぼちゃ …130g
- ・玉ねぎ …80g
- ・人参 …40g
- ・砂糖 … 小さじ2
- ・酒 …小さじ1
- ・濃口しょうゆ …大さじ1/2
- ・和風だしの素 …小さじ1/2
- ・かたくり粉 …小さじ1/2
- ・水 …50ml

< 作り方 >

- ① 玉ねぎと人参は、みじん切りにしておく。
- ② かぼちゃは、2cm角に切る。
- ③ 鍋を火にかけて、熱くなったら油を入れて、鶏肉を炒める。
- ④ 玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ⑤ 水、砂糖、だしの素、酒を加えて煮る。続いてしょうゆを加えて煮る。
- ⑥ 片栗粉を水で溶いて入れて、とろみをつけたらできあがり。

12月22日は「冬至」です。冬至の日には、かぼちゃを食べる習慣があります。

