

平成23年 7月 学校給食献立表 南棟1

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		
1 金	しょくパン(メープルジャム)		小麦 乳			しょくパン ジャム		727	旬の野菜「とうもろこし」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	わかどりレバーのピーナッツあえ		小麦 ナッツ類	とり肉 とりレバー	しょうが	でん粉 さとう 油 ピーナッツ	しょうゆ 中濃ソース トマケチャップ 赤ワイン		
	ゆでとうもろこし				とうもろこし				
じゃがいものポトフ		豚 乳	ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん きゃべつ さやいんげん	じゃがいも	塩 酒 こしょう コンソメスープの素			
4 月	ごはん					ごはん		605	焼津市の「マグロ」と藤枝市の「しいたけ」を使った『しいたけ入りまぐろハンバーグ』です。
	牛乳		乳	牛乳					
	しいたけいりまぐろハンバーグ		小麦 いわし	マグロ とうふ おから	玉ねぎ しいたけ	さとう でん粉 パン粉	塩 香辛料		
	こまつなのアーモンドあえ		アーモンド 小麦		こまつな にんじん きゃべつ	アーモンド さとう	しょうゆ みりん 塩		
ぐだくさんじる		さば いわし	油あげ とうふ みそ	なす 玉ねぎ かぼちゃ 葉ねぎ にんじん		煮干し さばうすけずり			
5 火	ごはん					ごはん		659	焼津市の地場産物「ちくわ」を使用した『ちくわのゆかり揚げ』です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ちくわのゆかりあげ		卵 小麦	ちくわ たまご		小麦粉 でん粉 白ごま 油	ゆかり粉		
	コーンとわかめのサラダ (あおじそドレッシング)		(ドレ)小麦 豚 りんご	わかめ	とうもろこし きゅうり		あおじそドレッシング		
きゃべつとにくだんこのスープ		卵 豚 小麦	とり肉 ぶた肉 うずら卵	玉ねぎ にんじん きゃべつ ほししいたけ	パン粉 でん粉	塩 こしょう しょうゆ 中華スープの素			
6 水	ロールパン		小麦 乳			ロールパン		634	
	牛乳		乳	牛乳					
	ほうれんそういりオムレツ		卵	卵	ほうれんそう	でん粉 さとう 油	酢 チキンスープ		
	ハヤシピーズ		豚 小麦 乳	ぶた肉 だいず	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	油 じゃがいも	トマトピューレ ハヤシルウ トマケチャップ 塩 こしょう デミグラスソース チキンブイオン スープストック		
フルーツサラダ		もも		みかん パイン おうとう					
7 木	ごはん					ごはん		612	七夕献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ほしがたコロッケ		豚 小麦	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう	塩 こしょう 香辛料		
	こまつなもやしのソテー		小麦 貝類		こまつな もやし	ごま油	オイスターソース 塩 こしょう		
たなばたしる			わかめ 魚めん	にんじん 玉ねぎ ほししいたけ オクラ	でん粉	かつおの素 しょうゆ みりん 塩			
たなばたデザート		もも		かんてん ももかじゅう みかんかじゅう	水あめ さとう				
8 金	ソフトめん		小麦			ソフトめん		693	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ミートソース		豚 小麦 乳	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん にんにく	油	トマトピューレ 中濃ソース トマケチャップ こしょう スープストック デミグラスソース クッキングソース みりん		
	フィッシュナゲット		豚 小麦	あじ いとよりだい ぐち きんときだい こち		油 さとう でん粉	しょうゆ 塩 みりん		
おひたし		小麦	かつおぶし	ほうれんそう にんじん	白ごま	しょうゆ みりん			
11 月	ごはん					ごはん		604	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	チンジャオロース		豚 小麦 貝類	ぶた肉	ほししいたけ たけのこ ビーマン しょうが	油 さとう	しょうゆ みりん オイスターソース		
	ナムル				ほうれんそう もやし にんじん	さとう 白ごま ごま油	しょうゆ 塩 酢 とうがらし		
やさいスープ		乳 豚	ベーコン なた	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゃべつ		塩 こしょう チキンブイオン コンソメスープ			
ミニトマト				ミニトマト					
12 火	ごはん					ごはん		615	旬の魚「あじ」を使用した献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	あじのこうじづけ			あじ		こうじ	塩		
	かいそうサラダ (ごまドレッシング)		(ドレ)小麦 乳 ゼラチン	かいそう	きゃべつ きゅうり	ごまドレッシング			
キムチスープ		豚 小麦 りんご 乳 さば えび いわし	ぶた肉 とうふ	にら 白ねぎ ほくさいキムチ しめじ にんにく しょうが	ごま油	キムチの素 和風だしの素 チキンブイオン しょうゆ 塩			
13 水	マーガリンパン		小麦 乳			マーガリンパン		603	旬の野菜「トマト」を使ったスープです。
	牛乳		乳	牛乳					
	カレイのからあげ		小麦	かれい		でん粉 油	しょうゆ みりん		
	きゃべつサラダ		小麦		きゃべつ こまつな きゅうり	白ごま さとう 油	しょうゆ 酢		
トマトとたまごのスープ		豚 卵 乳	ぶた肉 卵	とうもろこし トマト にんじん 玉ねぎ パセリ	でん粉	コンソメスープの素 こしょう 塩 しょうゆ			
14 木	はんかんうめしそひきごはん			ひじき	うめ しそ	ごはん		641	日本一の水揚げを誇る焼津産の「かつお」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	かつおとだいずのあげに		小麦	かつお だいず	白ねぎ	でん粉 油 さとう	みりん 酒 しょうゆ		
	そくせきづけ		小麦		きゃべつ きゅうり たくあん しょうが	白ごま			
とうがんスープ		豚 小麦	ぶた肉	にんじん とうがん とうもろこし 玉ねぎ		塩 しょうゆ 中華スープの 素 チキンブイオン こしょう			

○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
15 金	こくとうパン		小麦 乳			こくとうパン	638		
	牛乳		乳	牛乳					
	にくだんごのあんかけ		小麦 豚	とり肉 ぶた肉	れんこん 玉ねぎ	パン粉 油 でん粉 さとう			塩 しょうゆ みりん 香辛料 中華スープの素
	ほうれんそうとコーンのソテー		乳 豚		ほうれんそう どうもろこし	バター			塩 こしょう コンソメスープの素
クラムチャウダー		豚 貝類 乳 小麦	ベーコン 生クリーム あさり 牛乳	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	油 じゃがいも	コンソメスープの素 こしょう 塩 ペシャメルソース	24.4		
19 火	ごはん					ごはん	608	浜松市の特 産品「のり」 「浜納豆」「チ ンゲン菜」を 使った献立で す。	
	牛乳		乳	牛乳					
	はまなこのりいりたまごまき		卵 小麦	卵 のり		さとう でん粉			塩
	はまなつとうに		小麦	とり肉 はまなつとう みそ	ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ こんにゃく	さとう			しょうゆ みりん 酒
ベーコンとチンゲンサイのスープ		豚 小麦	ベーコン ぶた肉	玉ねぎ にんじん どうもろこし チンゲンサイ	でん粉	塩 しょうゆ チキンブイヨン 中華スープの素 こしょう	21.2		
20 水	ひやしちゅうかめん(タレ)		小麦 タレ(小麦) 乳			ひやしちゅうかめん	タレ	611	旬の野菜「え だまめ」を 使った献立で す。
	牛乳		乳	牛乳					
	ひやしちゅうかのぐ			わかめ	きゅうり にんじん もやし	白ごま ごま油 さとう	しょうゆ 酢 洋からし		
	はるまき		小麦 豚	ぶた肉	きやべつ たまねぎ にんじん たけのこ にら ししいたけ にんにく	はるさめ でん粉 油 ごもぎ粉	しょうゆ 塩 こしょう チキンエキス		
えだまめ				えだまめ			塩	24.1	
21 木	ごはん					ごはん	600	「ひじき」には 鉄分やミネラ ルがたっぷり 含まれていま す。	
	牛乳		乳	牛乳					
	さけのしおやき			さけ					塩
	ひじきのいために		豚 乳 小麦	ぶた肉 ひじき	にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう 油			しょうゆ みりん 和風だし
かきたまじる		小麦 卵 さば	卵 わかめ とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ	でん粉	かつおの素 しょうゆ 塩	29.5		
22 金	ごはん		リクエスト			ごはん	707	リクエスト献 立です。	
	牛乳		乳	牛乳					
	なつやすみのカレー		小麦 乳 りんご 豚	ぶた肉	なす ピーマン 玉ねぎ にんじん しょうが さやいんげん かぼちゃ トマト にんにく	油			トマトピューレ 中濃ソース カレーフレーク 赤ワイン カレー粉 こしょう スープストック
	くろはんぺんフライ		小麦 さば 卵	くろはんぺん 卵		小麦粉 でん粉 パン粉			
あおなのソテー		小麦 乳 豚	ベーコン	こまつな ほうれんそう	油	塩 こしょう スープストック	23.4		
25 月	さくらごはん		リクエスト	小麦 さば		ごはん	720	リクエスト献 立です。	
	牛乳		乳	牛乳					
	わかどりのからあげ		卵 小麦	とり肉		油			からあげ粉
	ポテトサラダ (マヨネーズ)		(マヨ)卵 りんご		きゅうり にんじん きやべつ	マヨネーズ			塩 こしょう
	とんじる		豚 さば いわし	ぶた肉 みそ 油あげ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 葉ねぎ にんじん				煮干し さばうすけずり
れいとうみかん				みかん			24.3		

今月の献立から

夏休みに作ってみよう!

～ 夏野菜のカレー ～

材料 (4人分) 作り方

豚こま切肉	80 g
なす	40 g
ピーマン	20 g
玉ねぎ	160 g
にんじん	60 g
さやいんげん	25 g
かぼちゃ	80 g
トマト	60 g
カレールウ	30 g
トマトピューレ	10 g
中濃ソース	10 g
赤ワイン	4 g
カレー粉	少々
こしょう	少々
コンソメ	4 g
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
水	200 cc
炒め油	適量

①玉ねぎはスライス、にんじん・なすは厚めのいちよう、ピーマンは種を取りスライス、トマトは角切り、さやいんげんはゆでて2cmに切り、かぼちゃは一口大に切っておく。

②熱した鍋でにんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉を炒める。更に玉ねぎを加えよく炒める。

にんじん、なす、ピーマンを加え、炒めてから水、かぼちゃ、トマトを加えて煮る。

③野菜がやわらかく煮えたら調味料を加え、火を弱める。

カレールウを加えよく煮込み、さやいんげんを加え、味をととのえて仕上げる。

この材料、作り方にとだわらずに、普段ご家庭で作っているカレーの作り方で、夏野菜を取り入れてみてもよいですね。

