

平成23年 7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				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	ごはん					ごはん		758	「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					
	鮭の塩焼き			さけ			塩		
	ひじきの炒め煮		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 和風だしの素		
かき卵汁		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	35.3		
4 月	食パン(メープルジャム)		小麦 乳			しょくパン ジャム		881	旬の野菜「とうもろこし」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	若鶏とレバーのピーナッツ和え		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 トマトケチャップ 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	37.6		
5 火	ごはん					ごはん		757	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					
	浜名湖のり入り卵巻き		卵 小麦	卵 のり		さとう でん粉	塩		
	浜納豆煮		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菜のスープ		豚 小麦	ベーコン ぶた肉	玉ねぎ にんじん とうもろこし 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	25.1		
6 水	ごはん					ごはん		774	七夕献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	星型コロケ		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		
	小松菜ともやしのソテー		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		
	七夕汁			わかめ たら	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		
七夕デザート		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		21.1		
7 木	ソフトめん		小麦			ソフトめん		892	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 トマトケチャップ 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	34.8		
8 金	ごはん					ごはん		864	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					
	竹輪のゆかり揚げ		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 (青じそドレッシング)		(ドレ)小麦 豚 りんご	わかめ	とうもろこし きゅうり		青じそドレッシング		
きゃべつと肉団子のスープ		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	29.1		
11 月	マーガリンパン		小麦 乳			マーガリンパン		711	旬の野菜「トマト」を使ったスープです。
	牛乳		乳	牛乳					
	カレイのから揚げ		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		
トマトと卵のスープ		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	28.4		
12 火	桜ごはん		小麦 さば			ごはん	しょうゆ みりん 塩	899	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	若鳥のから揚げ		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 きゃべつ	マヨネーズ	塩 こしょう		
	豚汁		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 さばうすげすり		
冷凍みかん				みかん			30.9		
13 水	ごはん					ごはん		762	旬の魚「あじ」を使用した献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	あじのこうじ漬け			あじ		こうじ	塩		
	海藻サラダ (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 ほうさいキムチ 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 チキンブイヨン しょうゆ 塩	33.2		
14 木	黒糖パン		小麦 乳			こくとうパン		770	
	牛乳		乳	牛乳					
	肉団子のあんかけ		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 とうもろこし	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	29.4		

○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	飯缶梅しそひじきごはん	🍷		ひじき	うめ しそ	ごはん		770	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					
	鰹と大豆の揚げ煮	🐟	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		
	即席漬け		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 チキンブイヨン こしょう	35.0	
19 火	ごはん					ごはん		887	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	夏野菜のカレー	🍲	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		
	黒はんぺんフライ	🍳	小麦 さば 卵	くろはんぺん 卵		小麦粉 でん粉 パン粉			
	青菜のソテー		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	28.5	
20 水	ごはん					ごはん		752	焼津市の「マクロ」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					
	しいたけ入りまぐろハンバーグ	🍷	小麦 いわし	まぐろ 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		
	小松菜のアーモンド和え		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		
	具だくさん汁	🍲	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	28.8	
21 木	冷やし中華めん(タレ)	🍷	小麦 タレ(小麦)			ひやしちゅうかめん	タレ	777	旬の野菜「えだまめ」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	冷やし中華の具			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		
	春巻き		小麦 豚	ぶた肉	きゃべつ たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく	はるさめ でん粉 油 こむぎ粉	しょうゆ 塩 こしょう チキンエキス		
	枝豆				えだまめ		塩	29.9	
22 金	ごはん					ごはん		754	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	ほしたけ たけのこ ピーマン 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		
	野菜スープ	🍲	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 チキンブイヨン コンソメスープ	25.9	
	ミニトマト				ミニトマト				
25 月	ロールパン		小麦 乳			ロールパン		730	
	牛乳		乳	牛乳					
	ほうれん草入りオムレツ		卵	卵	ほうれんそう	でん粉 さとう 油	酢 チキンスープ		
	ハヤシビーンズ		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 トマトケチャップ 塩 こしょう デミグラスソース チキンブイヨン 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			28.7	

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、夏野菜を取り入れてみてもよいですね。

