

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	むぎごはん					むぎごはん		763	エッグカレーには、うずらの卵が入っています。	
	牛乳		乳	牛乳						
	エッグカレー		豚 小麦 卵 りんご 乳	ぶたにく うずらのたまご	にんじん たまねぎ セロリー しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	しょうゆ アップルビュレ チャツネ カレーレーク ちゅうのうソース			
	だいずとにぼしのあげに	🐟	小麦 いわし	だいず にぼし		しろごま でんぶん さとう あぶら	しょうゆ みりん			26.8
キャベツサラダ		小麦		キャベツ こまつな ホールコーン		さとう	しょうゆ す あぶら			
2 金	ひやしちゅうかめん(たれ)	🍲	小麦(小麦)			ひやしちゅうかめん	たれ	627	冷やし中華の麺に、冷やし中華の具と短冊卵をのせ、たれをかけて食べてください。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ひやしちゅうかのぐ		小麦	わかめ	きゅうり もやし にんじん	しろごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す からし			
	むしぎょうざ		小麦 卵 乳 豚 貝類	ぶたにく とりにく らんぱく	キャベツ たまねぎ にら にんじん たけのこ	こむぎこ はるさめ あぶら ごまあぶら もちごめ	しょうゆ しお オイスターソース こうしんりょう			24.4
たんざくたまご		卵	たまご			さとう あぶら でんぶん	しお			
5 月	スタミナパン		乳 卵 小麦			スタミナパン		625	じゃがいもには、色々な品種がありますが、給食では「メークイン」という品種を使っています。	
	牛乳		乳	牛乳						
	いかリングフライ	🐟	小麦	いか		こむぎこ コーンスターチ パンこ あぶら	しお			
	やさいのソテー		乳 豚		ほうれんそう にんじん もやし ホールコーン	バター	しお こしょう コンソメスープ			23.9
じゃがいものポトフ		乳 豚	ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	コンソメスープ しお こしょう トマトケチャップ				
6 火	ごはん					ごはん		623	沼津市の地場産物を活用した献立です。あじの干物は、油で揚げて調理しています。	
	牛乳		乳	牛乳						
	あじのひもの	🐟		あじ		あぶら				
	ひじきとだいずのいそに		小麦 乳	だいず ひじき あぶらあげ	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 わふうだしのもと			
すましじる	🍵	さば 小麦	わかめ とうふ かまぼこ	ほうれんそう えのきだけ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ みりん しお	24.3			
れいとうみかん				みかん						
7 水	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		663	旬の食材である「梨」がフルーツポンチに入っています。地元の志太梨を使っています。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ハンバーグ		小麦 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	トマトペースト ポークエキス しょうゆ しお こうしんりょう ちゅうのうソース あかワイン			
	マカロニサラダ (マヨネーズ)		(マヨ・卵 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ (マヨネーズ)	しお こしょう			22.7
なしいりフルーツポンチ		りんご 桃 梨	とうにゅう	なし パイン みかん おうとう ももかじゅう りんごかじゅう レモンかじゅう かんてん	さとう みずあめ	しろワイン こうりょう さんみりょう				
8 木	ごはん					ごはん		630	焼津市の地場産物である「黒はんぺん」を使った献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	くろはんぺんのあまからに	🐟	さば 小麦	くろはんぺん	しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ みりん さけ			
	はるさめのいためもの		豚 貝類 小麦	ぶたにく	にんじん さやいんげん しろねぎ しょうが にんにく	はるさめ ごまあぶら	オイスターソース しお さけ ちゅうかスープ こしょう			22.6
さつまじる		さば いわし	あぶらあげ とりにく みそ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ こんにやく	さつまいも	にぼし さぼうすけずり				
9 金	ごはん					ごはん		679	中華スープに使われているチンゲンサイは、静岡県でとれたものです。	
	牛乳		乳	牛乳						
	とりにくとレバーのみそがらめ		小麦	とりにく とりレバー みそ	しょうが	でんぶん あぶら さとう	さけ みりん			
	パンサンスー		小麦		キャベツ にんじん もやし	はるさめ さとう ごまあぶら	しょうゆ す しお からし			25.3
ちゅうかスープ	🐟	貝類 豚 小麦	ぶたにく なた わかめ	にんじん チンゲンサイ メンマ ホールコーン しろねぎ	でんぶん	さけ チキソイシ しお こしょう ちゅうかスープのもと オイスターソース				
12 月	こくとうパン		乳 小麦			こくとうパン		649	あさりには、鉄分がたくさん含まれているので、貧血予防になります。	
	牛乳		乳	牛乳						
	プレーンオムレツ		卵	たまご		さとう あぶら でんぶん	チキンスープ す			
	マカロニのトマトソース和え		豚 乳	ベーコン	マッシュルーム たまねぎ ピーマン トマト にんにく	マカロニ あぶら	しろワイン しお ちゅうのうソース コンソメスープ こしょう			26.2
クラムチャウダー	🐟	乳 貝類 小麦 豚	あさり とりにく 牛乳 なまクリーム	にんじん たまねぎ ホールコーン	じゃがいも あぶら	ペンヤメルソース しお こ しょう コンソメスープ				
13 火	ごはん					ごはん		743	リクエスト献立です。9/12はお月見なので、お月見団子がついています。	
	牛乳		乳	牛乳						
	かぼちゃコロッケ		乳 小麦	牛乳	かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう マーガリン あぶら	しお			
	キャベツのおひたし		小麦	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん	しろごま	しょうゆ みりん			
とんじる	🍵	いわし さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	さといも	にぼし さぼうすけずり	21.5			
おつきみだんご		小麦	あずき		じょうしんこ さとう 水あめ おおむぎこ ぼくがとう	しお				
14 水	うどん	🍲	小麦			うどん		658	焼津市の地場産物である「竹輪」を磯辺揚げに料理しました。	
	牛乳		乳	牛乳						
	カレーなんぼん		乳 小麦 りんご 豚	とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しろねぎ こまつな しょうが にんにく	あぶら	カレーレーク わふうだしのもと しょうゆ チキンブイオン ちゅうのうソース			
	ちくわのいそべあげ	🐟	小麦 卵	ちくわ たまご あおのり		あぶら でんぶん こむぎこ				28.6
もやしのちゅうかいため	🐟	貝類 小麦	さつまあげ	もやし にら	しろごま ごまあぶら	オイスターソース しお こしょう しょうゆ				

★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)

★『🐟』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					ごはん		624	焼津市の地 場産物である「かつお」を 使った3色丼 です。ご飯に のせて食べ てください。
	牛乳		乳	牛乳					
	さんしょくどん	魚	卵 小麦	かつお たまご	しょうが えだまめ	さとう	しょうゆ さけ		
	そくせきづけ		小麦		キャベツ たくあん しょうが	しろごま			
16 金	けんちんじる	魚	小麦 さば	とりにく とうふ	ごぼう にんじん しいたけ しろねぎ	さといも でんぶん ごまあぶら	かつおのもと しょうゆ みりん しお	615	旬の食材で ある「巨峰」 がついていま す。
	ごはん		乳	牛乳		ごはん			
	ツナボールあえ	魚	小麦 豚	とうふ すけとうだら まぐろ いとよりだい	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ れんこん	じゃがいも あぶら さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ す トマトケチャップ		
	キムチスープ		豚 乳 りんご 小麦 えび いわし さば	ぶたにく とうふ	はくさい しろねぎ にんじん しめじ はくさいキムチ にはんにく しょうが	ごまあぶら	キムチのもと わふうだしのもと チキンイオン しょうゆ しお		
20 火	ぶどう				ぶどう			644	韓国風肉じゃ がは、少し辛 めの肉じゃが です。
	ごはん		乳	牛乳		ごはん			
	ポークしゅうまい		小麦 豚 貝類	ぶたにく とりにく だいず こ	たまねぎ でんぶん しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	チキンイオン しょうゆ ぼたてがえいエキス しお		
	かんこくふうにくじゃが	魚	豚 小麦 卵	ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ しろねぎ にんにく	じゃがいも しろごま さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ コチュジャン		
21 水	にらたまスープ		卵 小麦 豚	たまご	にら たまねぎ にんじん	でんぶん	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと	215	ごぼうには、 食物繊維が 豊富に含ま れています。
	ミルクパン		乳 小麦			ミルクパン			
	牛乳		乳	牛乳					
	しろみざかなのフライ	魚	小麦	ほき あおのり		パンこ あぶら でんぶん	しお こしょう		
22 木	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		小麦 (ドレ小麦 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	726	トマトケチャップ あかワイン ちゅうのうソース
	ポークビーフ		小麦 豚 乳	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト	さとう あぶら			
	ごはん		乳	牛乳		ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
26 月	さけのしおやき	魚		さけ			しお	642	リクエスト献 立です。
	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		
	みそしる	魚	いわし さば	とうふ あぶらあげ わか め みそ	たまねぎ		にぼし さばうすけずり		
	なつとう(たれ)		(小麦 貝類)	なつとう			たれ		
27 火	せわりロールパン		乳 小麦			せわりロールパン		660	旬の食材の 「さつまいも」 を使ったシ チューです。
	牛乳		乳	牛乳					
	フランクフルト		豚	ぶたにく		さとう	しお こしょう トマトケチャップ ちゅうのうソース あかワイン		
	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	しろごま さとう (マヨネーズ)	みりん しょうゆ		
28 水	さつまいものシチュー		乳 小麦 豚	とりにく 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ えのきだけ	さつまいも あぶら	ベジマールソース しお こしょう スープストック	760	チャーハン の上に玉と あんかけ チャーハン の具をのせて 食べてくださ い。
	はんかんチャーハン	魚	小麦 卵 乳 豚	やきぶた なたと	たまねぎ えだまめ にんじん	ごはん ごまあぶら	チキンコンソメ しお こしょう		
	牛乳		乳	牛乳					
	あんかけチャーハンのぐ	魚	小麦 豚 貝類	ぶたにく	たまねぎ にんじん ちんげんさい ママ しいたけ たけのこ しょうが	さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	さけ しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお こしょう		
29 木	かにたま	魚	小麦 卵 かに	たまご かに	にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ	さとう あぶら でんぶん	チキンスープ す しょうゆ	298	はるさめ(ナムルドレッシング)
	ごはん		乳	牛乳		ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	はるさめサラダ (ナムルドレッシング)		(ドレ小麦 豚)		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ(ナムルドレッシング)	しお こしょう		
30 金	ソフトめん	魚	小麦			ソフトめん		706	ミートソース に「ツナ」が 入ったソース になります。
	牛乳		乳	牛乳					
	ツナいりミートソース	魚	豚 乳 小麦	ぶたにく ツナ みそ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく	あぶら	スープストック デミグラスソース ベジマールソース クッキングソース こしょう トマトケチャップ あかワイン		
	フライドポテト					じゃがいも あぶら	しお		
29 木	コールスローサラダ (コールスロドレッシング)		(ドレ小麦 卵)		キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん	(コールスロドレッシング)	こしょう	27.0	ごはん
	ごはん		乳	牛乳		ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	ぶたにくとキムチのいためもの		豚 小麦 りんご さば	ぶたにく	はくさいキムチ キャベツ にんじん にら	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン しお こしょう		
30 金	きゅうりのなんばんづけ		小麦		きゅうり	しろごま さとう ごまあぶら	しょうゆ いちみつとうがらし す	606	キムチを豚肉 や野菜を一 緒に炒めて います。ご飯 と交互に食 べましょう。
	わかめスープ		卵 小麦 乳 豚	わかめ たまご とうふ	たけのこ にんじん はねぎ	でんぶん	しお しょうゆ チキンイオン コンソメスープ		
	ごはん		乳	牛乳		ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
30 金	さばのこうじづけやき	魚	さば	さば		こめこうじ	しお	691	かわり金平に は、ごぼうや 人参の他に、 いんげんや マロニーなど たくさん食 材が使われ ています。
	かわりきんぴら		豚 小麦 乳	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが	マロニー さとう しろごま ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだしのもと		
	のっぺいじる		さば 小麦	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん しろねぎ こんにゃく	さといも でんぶん	かつおのもと さばうすけずり しょうゆ さけ しお		
	ごはん		乳	牛乳		ごはん			

今月の給食で使用する  
静岡県産の食材を紹介します



焼津市内産では・・・



(紹介したものは一部です。)