

平成23年 9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 木	むぎごはん		乳	牛乳			むぎごはん			
	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 カレーフレーク ちゅうのうソース	763	エッグカレー には、うずら の卵が入っ ています。	
	だいきとにぼしのあげに		小麦 いわし	だいき 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	スタミナパン		乳 卵 小麦				スタミナパン			
	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	625	じゃがいもに は、色々な品 種があります が、給食では 「メイクイン」 という品種を 使っています。
	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				
5 月	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	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。	
	きゅうりのなんぼんづけ		小麦	きゅうり		しろごま さとう ごまあぶら	しょうゆ いちみとうがらし す	23.3		
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				
6 火	ごはん		乳	牛乳			ごはん			
	牛乳		乳	牛乳						
	あじのひもの			あじ			あぶら		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。
	ひじきとだいきのいそに		小麦 乳	だいき 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	24.3		
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				
れいとうみかん				みかん						
7 水	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		
	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	627	冷やし中華 の麺に、冷やし 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。	
	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 ごうしんりょう	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			
8 木	ごはん		乳	牛乳			ごはん			
	牛乳		乳	牛乳						
	さばのこうじづけやき		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 たくさんの食 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	25.0		
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 こんにやく	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				
9 金	バーガーパン		小麦 乳				バーガーパン			
	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 ごうしんりょう ちゅうのうソース あかワイン	663	旬の食材で ある「梨」が フルーツポンチ に入っていま す。地元有志 太梨を使っ ています。
	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 バイロ 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 ごうりょう さんみりょう				
12 月	ごはん		乳	牛乳			ごはん			
	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	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。
	キャベツのおひたし とんじる		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	21.5		
おつきみだんご		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 さばうすけずり				
13 火	ごはん		乳	牛乳			ごはん			
	牛乳		乳	牛乳						
	さんしょくどん		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	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。	
	そくせきづけ		小麦		キャベツ たくあん しょうが	しろごま			30.1	
けんちんじる		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				
14 水	こくとうパン		乳 小麦				こくとうパン			
	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	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。
	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 ビーマン トマト にんにく	マカロニ あぶら	トマトケチャップ トマトビュレ 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	ベシャメルソース 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)

★

★

★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。

★

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			
	牛乳		乳	牛乳					
	ツナボールあえ		小麦 豚	とうふ すけとうだら まぐろ いとよりたい	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	615	旬の食材である「巨峰」 が ついていま す。
	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 なら 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 チキンイオン しょうゆ しお	21.6	
ぶどう				ぶどう					
ソフトめん		小麦				ソフトめん			
16 金	牛乳		乳	牛乳					
	ツナいりミートソース		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	706	ミートソース に「ツナ」が 入ったソース になります。
	フライドポテト					じゃがいも あぶら	しお	27.0	
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)		(トレ・小麦 卵)		キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん	(コールスロードレッシング)	こしょう		
ごはん						ごはん			
20 火	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	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。
	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 なんと 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 チキンイオン しお こしょう ちゅうかスープのもと オイスターソース		
うどん		小麦				うどん			
21 水	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	カレーフレーク わふうだしのもと しょうゆ チキンイオン ちゅうかうソース	658	焼津市の地 場産物である 「竹輪」を 機辺揚げに 料理しまし た。
	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 なら	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		
ごはん						ごはん			
22 木	牛乳		乳	牛乳					
	さけのしおやき			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		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	32.5	
	なつとう(たれ)		(小麦 貝類)	なつとう			たれ		
ごはん						ごはん			
26 月	牛乳		乳	牛乳					
	くろはんべんのあまからに		さば 小麦	くろはんべん	しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ みりん さけ	630	焼津市の地 場産物である 「黒はんべ ん」を使った 献立です。
	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 こんにゃく	さつまいも	にぼし さばうすけずり		
ごはん						ごはん			
27 火	牛乳		乳	牛乳					
	ポークしゅうまい		小麦 豚 貝類	ぶたにく とりにく だいた ず	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 ほたてがたいエキス しお	644	韓国風肉じゃ がは、少し辛 めの肉じゃが です。
	かんこくふうにくじゃが		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	21.5	
	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		
ごはん						ごはん			
28 水	牛乳		乳 小麦	牛乳		ミルクパン			
	しろみぎかなのフライ		小麦	ほき あおのり		パンこ あぶら でんぶん	しお こしょう	726	ごぼうには、 食物繊維が 豊富に含ま れています。
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		小麦 (トレ・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	28.9	
	ポークピーズ		小麦 豚 乳	ぶたにく だいた ず	たまねぎ にんじん トマト	さとう あぶら	トマトケチャップ スープストック あかワイン ちゅうかうソース		
ごはん						ごはん			
29 木	牛乳		乳	牛乳					
	はんかんチャーハン		小麦 卵 豚 豚	やきぶた なんと	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	760	チャーハンの 上にかに玉と あんかけ チャーハンの 具をのせて 食べてくださ い。
	あんかけチャーハンのぐ		小麦 豚 貝類	ぶたにく	たまねぎ にんじん ちんげんさい メンマ 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	29.8	
	かにたま		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		
はるさめサラダ (ナムルドレッシング)		(トレ・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	牛乳		乳 小麦	牛乳		せわりロールパン			
	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 ちゅうかうソース あかワイン	660	旬の食材の 「さつまいも」 を使ったシ チューです。
	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	28.5	
	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		

今月の給食で使用する
静岡県産の食材を紹介します



チンゲンサイ



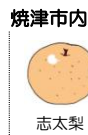
にら



はねぎ



お米



牛乳

焼津市内産では・・・



志太梨



かつお



もやし



黒はんべん



ちくわ



なると



味噌



しょうゆ

(紹介したものは一部です。)