

平成23年 9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 木	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		909	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 あかりワイン			
	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			
	梨入りフルーツポンチ		りんご 桃 梨	とうにゅう	なし バイン 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	35.6		
2 金	ごはん					ごはん		769	焼津市の地場産物である「黒はんぺん」を使っています。献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	黒はんぺんの甘辛煮	🐟	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			
	春雨のいためもの		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			
	さつま汁		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	29.3		
5 月	スタミナパン		乳 卵 小麦			スタミナパン		788	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			
	じゃがいものポトフ		乳 豚	ベーコン ウィンナー	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	37.0		
6 火	ごはん					ごはん		907	焼津市の地場産物である「かつお」を使った三色丼です。ご飯にのせて食べてください。	
	牛乳		乳	牛乳						
	三色丼	🐟	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			
	即席漬け		小麦		キャベツ たかあん しょうが	しろごま				
	けんちん汁	🍲	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	25.3		
7 水	ごはん					ごはん		816	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						
	あじの干物	🐟				あぶら				
	ひじきと大豆の磯煮		小麦 乳	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん こんにゃく 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			
	すまし汁	🍲	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	39.7		
	冷凍みかん				みかん					
8 木	冷やし中華めん(たれ)	🍜	小麦(小麦)				ひやしちゅうかめん	たれ	961	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						
	冷やし中華の具		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			
	蒸し餃子		小麦 卵 乳 豚 貝類	ぶたにく とりにく らんばく	キャベツ たまねぎ いら 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			
	短冊卵		卵	たまご		さとう あぶら でんぶん	しお	32.7		
9 金	麦ごはん					むぎごはん		859	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	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 アップルピューレ チョップネ カレーフレーク ちゅうのうソース			
	大豆と煮干しの揚げ煮	🐟	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			
	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	31.2		
12 月	黒糖パン		乳 小麦			ことうパン		766	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			
	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	ベシヤメルソース しお こしょう コンソメスープ	28.8		
13 火	ごはん					ごはん		862	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			
	豚汁	🍲	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			
	お月見団子		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	30.0		
14 水	ごはん					ごはん		818	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						
	とり肉とレバーの味噌がらめ		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			
	パンサンデー		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			
	中華スープ	🐟	貝類 豚 小麦	ぶたにく なると 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 チンゲンサイ しお こしょう ちゅうかスープのもと オイスターソース	28.3		

★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	背割りロールパン		乳 小麦			せわりロールパン		774	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 トマトチャップ ちゅうのうソース あかりん		
	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		
	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	ベシヤメルソース しお こしょう スープストック	26.1	
16 金	ごはん					ごはん		830	韓国風肉じゃがは、少し辛めの肉じゃがです。
	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	チキンブイヨン しょうゆ ほたてがよいエキス しお		
	韓国風肉じゃが		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		
	にら玉スープ		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	26.5	
20 火	ごはん					ごはん		792	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さんの食材が使われています。
	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		
	変わり金平		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		
	のっぺい汁		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	26.8	
21 水	ごはん					ごはん		764	キムチを豚肉や野菜と一緒に炒めています。ご飯と交互に食べましょう。
	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	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン しお こしょう		
	きゅうりの南蛮漬け		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		
	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 チキンブイヨン コンソメスープ	29.4	
22 木	ソフトめん		小麦			ソフトめん		768	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					
	ツナ入りミートソース		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 ベシヤメルソース クッキングソース こしょう トマトチャップ あかりん		
	フライドポテト					じゃがいも あぶら	しお		
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)		(ドレ・小麦 卵)		キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん	(コールスロードレッシング)	こしょう	31.5	
26 月	ミルクパン		乳 小麦			ミルクパン		771	ごぼうには、食物繊維が豊富に含まれています。
	牛乳		乳	牛乳					
	白身魚のフライ		小麦	ほき あおのり		パンこ あぶら でんぶん	しお こしょう		
	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		
	ポークビーンズ		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	トマトチャップ スープストック あかりん ちゅうのうソース	34.0	
27 火	ごはん					ごはん		844	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	鮭の塩焼き			さけ			しお		
	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		
	味噌汁		いwash 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		
	納豆(たれ)		(小麦 貝類)	なつとう		たれ	34.2		
28 水	飯缶チャーハン		小麦 卵 乳 豚	やきぶた なた	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	877	チャーハンの上にかき玉とあんかけチャーハンの具をのせて食べてください。
	牛乳		乳	牛乳					
	あんかけチャーハンの具		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		
	かに玉		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)		(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	33.1	
29 木	ごはん					ごはん		870	旬の食材である「巨峰」がついています。
	牛乳		乳	牛乳					
	ツナボール和え		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 チキンブイヨン しょうゆ しお		
	ぶどう			ぶどう				37.3	
30 金	うどん		小麦			うどん		820	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					
	カレー南蛮		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	カレールーク わふうだしのもと しょうゆ チキンブイヨン ちゅうのうソース		
	ちくわの磯辺揚げ		小麦 卵	ちくわ たまご あおのり		あぶら でんぶん こむぎこ			
	もやしの中華いため		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	31.0	

今月の給食で使用する
静岡県産の食材を紹介します



(紹介したものは一部です。)

焼津市内産では・・・