

平成24年 10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月	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		644	バーガーパンに、ハンバーグをはさんで食べてください。
	牛乳		乳	牛乳					
	ハンバーグ		豚 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく トマトかん	さとう でんぶん あぶら	トマトケチャップ 中のうソース あかワイン こしょう しょうゆ チキンブイヨン しお		
	やさいとコーンのソテー		豚	ウィンナー	ほうれんそう とうもろこし	あぶら	しお こしょう		
2火	クラムチャウダー		小麦 乳 豚 貝類	ベーコン あさり 牛乳	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら なまクリーム	ペシヤメルソース しお こしょう コンソメスープ	27.2	
	はんかんチャーハン		小麦 卵 乳 豚	やきぶた なたと	えだまめ たまねぎ にんじん	こめ ごまあぶら	チキンコンソメ こしょう	775	チャーハンに、フーヨーハイをのせ、あんかけ
	牛乳		乳	牛乳					
	あんかけチャーハンのご		小麦 豚 貝類	ぶたにく いか	たまねぎ にんじん ちんげんさい メンマ たけのこ しょうが	さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	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		
フーヨーハイ		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 でんぶん あぶら	チキンスープ しょうゆ す	33.9		
きゅうりのなんばんづけ		小麦		きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ 一味唐辛子 す			
3水	ごはん					こめ		665	竹輪の南部揚げは、衣にごまが入っています。
	牛乳		乳	牛乳					
	ちくわのなんぶあげ		小麦 卵	ちくわ たまご		こむぎこ でんぶん あぶら ごま			
	もやしのちゅうかいため		貝類 小麦		もやし いら	ごまあぶら	しお オイスターソース こしょう しょうゆ		
4木	とんじる		豚 いわし さば	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ	こんにやく ごぼう にんじん しろねぎ		にぼし さばうすけずり		
	しよパン(はちみつ&マーガリン)		小麦 乳	はちみつマーガリン(乳)		しよパン はちみつ マーガリン		627	きのこのスパゲティには、しめじとえのきだけの2種類のきのこを使っています。
	牛乳		乳	牛乳					
	ツナオムレツ		卵	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう でんぶん あぶら	す		
きのこのスパゲティ		乳 貝類 小麦 豚	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ	あぶら スパゲティ	しお コンソメスープ しょうゆ オイスターソース こしょう	23.6		
5金	やさいのカレースープに		小麦 豚 乳 りんご	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	カレーフレーク カレーこ こしょう しお スープストック チキンブイヨン		
	ごはん					こめ		627	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	さけのしおやき			さけ					
キャベツのあえもの		小麦		キャベツ たくあん しょうが	ごま		26.6		
9火	やいづおでん		卵 いわし さば 小麦	ちくわ くるはんぺん こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおのもと		
	ごはん					こめ		665	落花生は、畑でつられて、今日、煮物に料理しました。
	牛乳		乳	牛乳					
	にくだんごのあまずあんかけ		豚 小麦 乳	とりにく ぶたにく だいずたんぱく	れんこん しょうが たまねぎ	さとう でんぶん パンこ あぶら	しょうゆ みりん す しお 中かスープのもと 香辛料		
らっかせいのにも		小麦 乳 ナッツ類	とりにく こんぶ	にんじん ごぼう こんにやく れんこん	らっかせい さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと	25.5		
10水	かきたまじる		小麦 卵 さば いわし	たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ はねぎ		かつおのもと しょうゆ しお でんぶん		
	レーズンパン		小麦 乳			レーズンパン		730	とりとレバーのカレーソースは、カレーの風味でレバーを食べやすく料理しました。
	牛乳		乳	牛乳					
	とりとレバーのカレーソース			とりとレバー		でんぶん あぶら さとう	カレーこ トマトケチャップ あかワイン 中のうソース		
やさいソテー		乳 豚		キャベツ にんじん もやし とうもろこし	バター	しお こしょう コンソメスープ	31.7		
11木	ミネストローネ		豚 乳	だいず ベーコン	たまねぎ にんじん トマトかん パセリ にんにく		しお コンソメスープ こしょう		
	ブルーベリーヨーグルト		乳	生乳 乳製品 かんてん	ブルーベリー	さとう	香辛料 クチナン色素		
	うどん		小麦			うどん		616	岐阜県の特産物や郷土料理をいかけた献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
きのこうどんつゆ		いわし 豚 さば 小麦	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん しろねぎ わらび ぜんまい たけのこ えのきだけ しめじ なめこ	でんぶん	しょうゆ さけ みりん にぼし かつおのもと しお			
ごへいもち		ナッツ類 小麦	みそ		こめ さとう くるみ ピーナッツ ごま	しょうゆ さけ みりん	24.1		
12金	ほうれんそうのあえもの		小麦		ほうれんそう もやし		しょうゆ みりん		
	ごはん					こめ		629	秋野菜のかき揚げには、れんこん、さつまいもなどの秋を旬とする食べ物がたくさん使われています。
	牛乳		乳	牛乳					
	あきやさいのかきあげ		小麦 卵 乳	いか たまご 牛乳	れんこん ごぼう たまねぎ はねぎ	さつまいも こむぎこ でんぶん あぶら	しお		
おひたし		小麦	かつおぶし	きゃべつ ほうれんそう にんじん		しょうゆ みりん	21.1		
15月	けんちんじる		さば いわし	だいず とりと とうふ	にんじん ごぼう 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 しお		
	ごはん					こめ		759	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ポークカレー		乳 小麦 豚 りんご	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	こしょう 中のうソース チョコ スープストック カレーフレーク		
かぼちゃコロッケ		乳 小麦	牛乳	かぼちゃ たまねぎ	パンこ あぶら こむぎこ さとう マーガリン	しお	20.9		
キャベツサラダ		小麦		きゃべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう あぶら	しょうゆ す			

★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・山芋)

★『🐟』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			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	エネルギー (Kcal) たん白質(g)
16 火	ごはん 牛乳			牛乳		こめ	649 22.5	さんまは、秋が旬の食べ物です。	
	さんまのかばやき	🐟	小麦 さんま	さんま	しょうが	あぶら でんぶん さとう ごま			みりん さけ しょうゆ
	あさづけ		小麦	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				しお
	ぐだくさんじる	🍲	いわし さば	とりにく わかめ みそ	こんにやく しめじ しいたけ だいこん にんじん しろねぎ	さといも			にぼし さばうすけずり
17 水	くろざとうパン 牛乳		小麦 乳	牛乳		くろざとうパン		708 31.1	ひじきには、鉄分やミネラルがたくさん含まれています。
	とりにくのレモンソースやき			とりにく	パセリ	あぶら	しお こしょう レモンピール 唐辛子 レッドペッパー マスタード		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)		小麦 トレ(小麦・卵)	ひじき	たけのこ にんじん	ごま さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
	さつまいものシチュー		小麦 豚 乳 貝類	とりにく 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ えのきだけ えだまめ	あぶら さつまいも	ベシヤメルソース しお こしょう スープストック		
18 木	ごはん 牛乳			乳	牛乳	こめ		706 23.8	じゃがいもには、ビタミンCが豊富に含まれています。
	さばのみそに	🐟	さば	さば みそ		さとう	みりん		
	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり	ごま	ゆかりこ		
	にくじゃが		小麦 乳 豚	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやえんどう	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
19 金	ちゅうかめん 牛乳	🍲	小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん		624 30	中華麺に、ジャージャーめんの具とポイル野菜をまぜて食べてください。
	ジャージャーめんのたれ		貝類 小麦 豚	とりにく みそ	たまねぎ しろねぎ たけのこ しいたけ にんじん しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぶん	オイスターソース トウバンジャン 中かスープのもと みりん しょうゆ		
	ポイルやさい				キャベツ きゅうり にんじん もやし	ごま			
	えびしゅうまい	🍷	えび 豚 小麦 いわし 貝類	たら えび だいずこ	たまねぎ	でんぶん さとう こむぎこ	チキンブイヨン しお 魚介エキス はたてがイエキス 香辛料		
22 月	ごはん 牛乳			乳	牛乳	こめ		639 29.1	3色丼の具には、焼津港で水揚げされたかつおを使っています。
	さんしょくどんのぐ	🐟	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 しお		
	すのもの		小麦	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ しお す		
	みそしる	🍲	いわし さば	とうふ あぶらあげ みそ	えのきだけ こまつな		にぼし さばうすけずり		
23 火	りんご		りんご	りんご				610 22.7	ちらしずしの具をご飯に混ぜて食べてください。
	ごはん 牛乳			乳	牛乳	こめ			
	ちらしずしのぐ	🐟	乳 小麦	いか あぶらあげ	れんこん にんじん たけのこ しいたけ かんぴょう さやえんどう	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	あつやきたまご		卵 小麦	たまご		さとう あぶら	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス しいたけエキス		
24 水	すましじる	🍷	さば いわし 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	653 25.2	ポトフには、たくさんの野菜が使われています。
	マーガリンパン 牛乳		小麦 乳	牛乳		マーガリンパン			
	ラザニア		乳 小麦 豚	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	ラザニア こむぎこ あぶら バター さとう	トマトケチャップ ウスターソース トマトペースト ワイン しお 香辛料		
	アーモンドあえ		ナッツ類 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ		
25 木	ポトフ		豚 乳	とりにく ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	じゃがいも	コンソメスープ さけ しお こしょう	655 24.9	今日の白身魚は、「ホキ」という名前の魚です。
	ごはん 牛乳			乳	牛乳	こめ			
	しろみぎかなのチリソースがけ	🐟	小麦 りんご 貝類	ホキ	にんにく しょうが	あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	トマトケチャップ チリソース		
	はるさめのいためもの		貝類 豚 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	さけ オイスターソース しお 中かスープのもと こしょう		
26 金	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 中かスープのもと しょうゆ	741 24.2	さつまいもは、秋が旬の食べ物です。今日は大学羊に料理しました。
	ソフトめん 牛乳	🍲	小麦 乳	牛乳		ソフトめん			
	ミートソース		乳 豚 小麦 貝類	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく	あぶら	トマトピューレ トマトケチャップ 中のソーススープストック みりん 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		
	だいがくいも		小麦			さつまいも あぶら ごま さとう	す しょうゆ		
29 月	コールスローサラダ (コールスロドレッシング)		トレ(卵・小麦)		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	コールスロドレッシング	こしょう	650 24.4	ごはんには、にくのソテーとナムルを混ぜて食べてください。
	ごはん 牛乳			牛乳		こめ			
	ピビンバ(にくのソテー)		豚 小麦	ぶたにく	しいたけ ぜんまい にんにく	ごまあぶら さとう	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
	ナムル		小麦	ほうれんそう にんじん もやし		ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ しお す 一味唐辛子		
30 火	わかめスープ	🐟	小麦 乳 豚	とりにく なた わかめ	キャベツ にんじん		コンソメスープ しょうゆ しお	650 20.0	ご飯にとろろ汁をかけて食べてください。
	みかん			みかん					
	むぎごはん 牛乳			乳	牛乳	こめ おおむぎ			
	とろろじる		さば いわし 山芋	みそ	しろねぎ	やまいも	かつおのもと		
31 水	くろはんぺんのいそあげ	🐟	卵 さば いわし 小麦	くろはんぺん たまご あおのりこ		あぶら こむぎこ でんぶん		660 20.8	れんこんには、食物繊維がたくさん含まれています。
	かわりきんぴら		乳 小麦 豚	ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	マロニー さとう ごまあぶら ごま	さけ みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	ミルクパン 牛乳		小麦 乳	牛乳		ミルクパン			
	コロッケ		豚 小麦	ぶたにく	じゃがいも たまねぎ	あぶら パンこ こめこ こむぎこ さとう	しょうゆ しお 香辛料		
31 水	れんこんサラダ (ごまドレッシング)		小麦 トレ(小麦・卵)		れんこん ほうれんそう にんじん	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん こしょう	20.8	
	にくだんごのスープ		小麦 豚	ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん パセリ	パンこ みずあめ でんぶん あぶら	スープストック しょうゆ しお こしょう		