

平成24年 5月 学校給食献立表 北棟3

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 火	ごはん					こめ	756	かしわもち は端午の節句 にちなんでつ けました。	
	牛乳		乳	牛乳					
	くろはんぺんのいそべあげ	🐟	そば いわし 卵 小麦	くろはんぺん たまご あおのり		こむぎこ でんぶん あぶら			
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		ドレ(小麦 卵)	ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	さとう ドレッシング	みりん しょうゆ			
2 水	わかたけじる		そば いわし 小麦	とうふ わかめ	たけのこ たまねぎ	でんぶん	21.5		
	かしわもち		乳	あずき	さとう	じゃがいも もちこ あぶら			
	ちゅうかめん	🍷	小麦			ちゅうかめん			
	牛乳		乳	牛乳					
7 月	しおラーメンスープ	🍷	豚肉 小麦 いわし	ぶたにく なると わかめ	はくさい もやし にんじん しろねぎ メンマ とうもろこし		607		
	ポークしゅうまい		豚肉 小麦 貝類	ぶたにく とりにく だいすく	にんにく たまねぎ しょうが	ラード でんぶん こむぎこ			
	エリンギとやさいのソテー		豚肉 小麦 貝類	ベーコン	エリンギ もやし こまつな	ごま ごまあぶら			塩 こしょう しょうゆ オイスターソース
	ナン		小麦 乳			ナン			
8 月	オムレツ		卵	たまご		さとう あぶら でんぶん	704	リクエスト 献立です。	
	ポテトサラダ (マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)	キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう			
	キーマカレー		豚肉 りんご 小麦 乳	ぶたにく	たまねぎ セロリー にんじん えだまめ にんにく しょうが	あぶら			こしょう 中濃ソース チャツネ カレーフレーク スープストック
	ごはん	🍷	乳	牛乳		こめ さとう			塩 調味料
9 水	牛乳		乳	牛乳			612	焼津港で水 揚げされたか つおを使った 角煮です。	
	かつおのかくに	🐟	小麦	かつお	しょうが	さとう			しょうゆ 酒
	そくせきづけ		小麦	きゃべつ	たくあん しょうが	ごま			
	みそけんちんじる	🍷	いわし さば	とりにく みそ	だいこん ごぼう にんじん はねぎ ごんにやく	さといも			にぼし さばうすけずり
10 木	ごはん					こめ	630	旬の食材「キ ス」を使った 献立です。	
	牛乳		乳	牛乳					
	キスフライ	🍷	小麦	キス		パンこ こむぎこ あぶら			塩 こしょう
	きゅうりのごまじょうゆ		小麦		きゅうり	ごま ごまあぶら さとう			しょうゆ 酢
11 金	ちゅうかふうコーンスープ		豚肉 卵 貝類 小麦	ぶたにく たまご	にんじん チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし ほししいたけ	でんぶん ごまあぶら	24.1	塩 こしょう オイスターソース チキンブイオン スープストック	
	うめふりかけ		小麦	のり かつおぶし	うめ	ごま さとう マッシュポテト			
	マーガリンパン		小麦 乳			マーガリンパン			
	牛乳		乳	牛乳					
14 月	ラザニア		乳 小麦 豚肉	牛乳 チーズ ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	バター さとう こむぎこ ラザニア でんぶん	696	ラザニアはイ タリアのパス タ料理の一 つです。	
	フルーツあえ		りんご	みかんかん パインかん りんごかん					
	ベーコンと チンゲンサイのスープ		豚肉 小麦	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	でんぶん			塩 こしょう チキンブイオン 中華スープの素 しょうゆ
	ヨーグルト		乳			ヨーグルト			
15 火	ごはん					こめ	690	リクエスト 献立です。	
	牛乳		乳	牛乳					
	ハンバーガー わふうきのソース	🍷	小麦 豚肉	とりにく ぶたにく	えのき しめじ たまねぎ しょうが	さとう でんぶん あぶら パンこ			しょうゆ みりん 塩 香辛料
	ほうれんそうと コーンのソテー		豚肉	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし	あぶら			塩 こしょう
16 水	ポトフ		豚肉 乳	とりにく 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	26.7	コンソメスープ 酒 塩 こしょう	
	うどん	🍷	小麦			うどん			
	牛乳		乳	牛乳					
	うどんつゆ	🍷	豚肉 小麦 さば いわし	ぶたにく かまぼこ	にんじん ほうれんそう ほししいたけ				かつおの素 しょうゆ 塩 みりん
15 火	さくらえびとおちやいり かきあげ	🍷	えび 小麦 卵 乳	さくらえび たまご 牛乳	ちゃ ごぼう たまねぎ はねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら	25.2	旬の食材「桜 えび」「お茶」 を使った献立 です。	
	あおなのごまさらダ		小麦		こまつな ほうれんそう とうもろこし	ごま あぶら さとう			しょうゆ 酢 塩
	うどん	🍷	小麦			うどん			
	牛乳		乳	牛乳					


○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・やまいも・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) <small>たん白質は</small>	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		
17 木	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳				785	
	あつやきたまご		卵 小麦 さば	たまご		さとう でんぶん あぶら タビオカでんぶん	しょうゆ 酢 こんぶエキス 魚介エキス 醗酵調味料		旬の食材「新 じゃがいも」 を使った献立 です。
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)		小麦 ドレ(小麦 卵)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	ごま さとう ドレッシング	みりん しょうゆ	24.4	
しんじやがのそぼろに		豚肉 小麦 乳 いわし	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	酒 しょうゆ 和風だしの素			
18 金	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン			
	牛乳		乳	牛乳				672	
	フライドチキン		小麦	とりにく だいずこ		パンこ でんぶん あぶら こむぎこ ぶどうとう	塩 こしょう		バーガーパ ンにフライ ドチキンを はさんで 食べてくだ さい。
	コールスローサラダ (イタリアンドレッシング)		ドレ(小麦 乳 豚肉 りんご)		キャベツ にんじん	ドレッシング		31.3	
ポークビーンズ		豚肉 乳 小麦	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ	さとう あぶら じゃがいも	中濃ソース ケチャップ 塩 赤ワイン スープストック			
21 月	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳				624	
	ビビンバ (にくのソテー)		豚肉 小麦	ぶたにく	ぜんまい ほししいたけ にんにく	ごまあぶら さとう	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン		ビビンバはご はんと混ぜ て食べてくだ さい。
	ピビンバ (ナムル)		小麦		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら ごま さとう	しょうゆ 酢 一味とうがらし 塩	26.1	
わかめスープ	●	卵 小麦 豚肉 乳	とうふ かまぼこ たまご わかめ	たけのこ にんじん はねぎ	でんぶん	コンソメスープ 塩 しょうゆ チキンピジョン			
22 火	メープルパン		小麦 乳			メープルパン			
	牛乳		乳	牛乳				643	
	いかなゲット	☞	豚肉 小麦	いか すけそうだら		あぶら さとう こむぎこ ラード こむぎこ でんぶん(とうもろこし・タビオ カ) あぶら	塩 香辛料 ベーキングパウダー		ほうれんそう は貧血予防 によい鉄分 がたっぷりの 食べ物です。
	やさいとウインナーのソテー		豚肉 乳	ウインナー	キャベツ ほうれんそう にんじん		塩 こしょう コンソメスープ	26.5	
コーンポタージュ		豚肉 乳 小麦 貝類	ベーコン 牛乳 なまクリーム	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	バター	ペンヤメルソース 塩 こしょう スープストック			
23 水	さくらはん		小麦 さば			こめ			
	牛乳		乳	牛乳				693	
	ちくわのなんぶあげ	☞	卵 小麦	ちくわ たまご		こむぎこ でんぶん あぶら ごま	しょうゆ 醗酵調味料 塩 調味エキス		南部とは岩手 県と青森県に またがる地方 のことで、昔 ごまの産地だ ったことから、 ごまを使った 料理に南部と つけることが あります。
	きんぴらごぼう		豚肉 小麦 乳 いわし	豚肉 あぶらあげ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう あぶら ごまあぶら	和風だしの素 みりん しょうゆ	22.6	
ワンタンスープ	☞	豚肉 乳 小麦 卵	ぶたにく たまご みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	チキンピジョン しょうゆ 酒 コンソメスープ 塩 香辛料			
24 木	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳				602	
	ふかがわめしのぐ	☞	小麦 貝類 いわし 乳	あさり あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん 和風だしの素		日本の味め ぐり「東京都」 にちなんだ 献立です。
	こまつなごまあえ		小麦		こまつな キャベツ	さとう ごま	しょうゆ みりん	24.9	
みそちゃんこじる		豚肉 えび さば いわし	ぶたにく とうふ えび みそ	はくさい もやし しろねぎ にんじん しめじ こんにゃく		かつおの素 酒			
25 金	はんかんごはん	♡	乳	牛乳		こめ			
	牛乳		乳	牛乳				764	
	チキンカレー		りんご 小麦 乳 豚肉	とりにく	にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが アップルピューレ	じゃがいも あぶら	中濃ソース カレーフレーク チャツネ こしょう スープストック		大豆と煮干 の揚げ煮は しつかりとか んで食べま しょう。
	だいずとにぼしのあげに	☞	小麦 いわし	だいず にぼし		さとう でんぶん ごま あぶら	しょうゆ みりん	26.3	
かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		ドレ(小麦)	かいそう	きゅうり キャベツ		ドレッシング			
28 月	しょくパン		小麦 乳			しょくパン			
	牛乳		乳	牛乳				634	
	とりにくとレバーの ケチャップあえ			とりにく とりレバー		さとう でん粉 あぶら	中濃ソース トマトケチャップ 赤ワイン		キャベツには 消化を助け てくれる栄養 があります。
	キャベツサラダ		小麦		キャベツ とうもろこし こまつな	さとう ごま あぶら	しょうゆ す	25.7	
はるさめスープ		豚肉 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	はるさめ でんぶん	塩 こしょう チキンピジョン しょうゆ 中華スープの素			
いちごジャム						いちごジャム			
29 火	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳				688	
	フーヨーハイ	☞	小麦 卵 豚肉 かに	たまご かに	にんじん たけのこ しろねぎ しいたけ	さとう でんぶん あぶら	中華スープの素 こしょう しょうゆ 酢 酒		
	もやしとコーンごまあえ		小麦		もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ	27.4	
なまあげのちゅうかに		豚肉 えび 貝類 小麦 乳	ぶたにく えび なまあげ	たけのこ にんじん チンゲンサイ にんにく ほししいたけ	でんぶん	コンソメスープ しょうゆ オイスターソース こしょう			
30 水	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳				627	
	とうふステーキ そぼろあんかけ		小麦	とりにく とうふ	しろねぎ しょうが	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ		いわしだんご は骨を丈夫 にするカルシ ウムたっぷ りの食べ物 です。
	はるさめのいためもの		豚肉 貝類 小麦	豚肉	にんじん さやいんげん 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 塩 酒 中華スープの素 こしょう	21.7	
いわしだんごじる	●	いわし さば 小麦	いわし すけそうだら だいず	だいこん ごぼう にんじん しろねぎ しょうが こんにゃく	でんぶん さとう	かつおの素 しょうゆ 塩			
31 木	ロールパン		小麦 乳			ロールパン			
	牛乳		乳	牛乳				622	
	ツナコロッケ	☞	小麦	まぐろあぶらづけ だいずたんぱく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ マーガリン こむぎこ あぶら とうもろこしでんぶん	塩 こしょう		あさりには血 液の材料とな る鉄分がた っぷりの食 べ物です。
	ポイルやさい (たまねぎドレッシング)		ドレ(小麦 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん		塩 こしょう	24.1	
クラムチャウダー	☞	豚肉 貝類 乳 小麦	ベーコン あさり 牛乳 なまクリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ	あぶら	塩 こしょう コンソメスープ ペンヤメルソース しろワイン			