

平成24年 5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				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)		
1 火	ナン		小麦 乳			ナン		824	リクエスト 献立です。		
	牛乳		乳	牛乳							
	オムレツ	🗣️	卵	たまご			さとう あぶら でんぷん			ケチャップ 中濃ソース 酢 赤ワイン チキンスープ	
	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	
2 水	ごはん		乳	牛乳				890	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							
	黒はんぺんの磯辺揚げ	🐟	さば いわし 卵 小麦	くろはんぺん たまご あおのり			こむぎこ でんぷん 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 かつおの素 しょうゆ みりん 塩	
7 月	若竹汁		さば いわし 小麦	とうふ わかめ				25.9			
	かしわもち		乳	あずき		さとう	じょうしんこ もちこ あぶら				
	ごはん		乳	牛乳							
	牛乳		乳	牛乳							
8 火	かつおの角煮	🐟	小麦	かつお		しょうが		771	焼津港で水 揚げされたか つおを使った 角煮です。		
	即席漬け		小麦	きゃべつ		しょうが				さとう	しょうゆ 酒
	みそけんちん汁	🐟	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 こんにゃく				ごま	
	ミニマト					ミニマト				さといも	にぼし さばうすけずり
9 水	ロールパン		小麦 乳				ロールパン	755	あさりには血 液の材料とな る鉄分がいつ ぱいの食べ 物です。		
	牛乳		乳	牛乳							
	ツナコロッケ	🐟	小麦	まぐろあぶらづけ だいたんぱく		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 とうもろこしでんぷん	塩 こしょう
	ポイル野菜 (たまねぎドレッシング)		ドレ(小麦 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん		ドレッシング			塩 こしょう	
10 木	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 ペンチンソース しろうワイン		
	ごはん		乳	牛乳							
	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		
11 金	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		
	中華風コンソープ		豚肉 卵 貝類 小麦	ぶたにく たまご		にんじん テンゲンサイ たまねぎ とうもろこし ほししいたけ		でんぷん ごまあぶら	塩 こしょう オイスターソース チキンブイヨン スープストック		
	梅ふりかけ		小麦	のり かつおぶし		うめ		ごま さとう マッシュポテト	調味料		
	中華めん	🍜	小麦					ちゅうかめん			
12 土	牛乳		乳	牛乳							
	塩ラーメン	🐟	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			塩 ラーメンの素 塩 酒 チキンブイヨン		
	ポークしゅうまい		豚肉 小麦 貝類	ぶたにく とりにく だいたんぱく		にんにく たまねぎ しょうが		ラード でんぷん こむぎこ	チキンブイヨン しょうゆ 発酵調味料 塩		
	エリンギと野菜のソテー		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		
13 日	ごはん		乳	牛乳							
	牛乳		乳	牛乳							
	豆腐ステーキ 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 でんぷん あぶら	しょうゆ		
	春雨の炒め物		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		
14 月	いわし団子汁	🐟	いわし さば 小麦	いわし すけそうだら だいたんぱく		だいこん ごぼう にんじん しろねぎ しょうが こんにゃく		でんぷん さとう	かつおの素 しょうゆ 塩		
	ごはん		乳	牛乳							
	牛乳		乳	牛乳							
	厚焼卵		卵 小麦 さば	たまご				さとう でんぷん あぶら タビオカでんぷん	しょうゆ 酢 ごんぶエキス 魚介エキス 酢調味料		
15 火	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		
	新じゃがのそぼろ煮		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 でんぷん あぶら	酒 しょうゆ 和風だしの素		
	マーガリンパン		小麦 乳					マーガリンパン			
	牛乳		乳	牛乳							
16 水	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 でんぷん	ウスターソース ワイン 塩 チキンエキス 香辛料		
	フルーツ和え		りんご			みかんかん バインかん りんごかん					
	ベーコンと テンゲン菜のスープ		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 テンゲンサイ		でんぷん	塩 こしょう チキンブイヨン 中華スープの素 しょうゆ		
	ヨーグルト		乳					ヨーグルト			
17 木	ごはん		乳	牛乳							
	牛乳		乳	牛乳							
	いわしの梅煮	🐟	いわし 小麦	いわし		うめ		さとう こめでんぷん	みりん しょうゆ 香辛料		
	浅漬け		さば いわし	しおふきこんぶ		きゃべつ きゅうり にんじん			塩		
18 金	豚汁	🐟	さば いわし 豚肉	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		
	オレンジ					オレンジ					

○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) 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			
17 木	飯缶わかめごはん	🍷		わかめ		こめ さとう	塩 調味料	744		
	牛乳		乳	牛乳						
	白身魚の南蛮漬け	🍷	小麦	メルルーサ	しろねぎ	あぶら さとう でんぷん とうもろこしでんぷん	酢 しょうゆ 一味とうがらし			
	野菜のビーナッツ和え		ビーナッツ 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ	ビーナッツ さとう	しょうゆ 中華スープの素 こしょう 塩 オイスターソース 酒 チキンブイヨン			28.0
18 金	中華スープ		豚肉 卵 小麦 貝類	ぶたにく うずらたまご わかめ	にんじん キャベツ とうもろこし メンマ	でんぷん		781	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。	
	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン				
	牛乳		乳	牛乳						
	フライドチキン		小麦	とりにく だいずこ		パンこ でんぷん あぶら こむぎこ ぶどうとう	塩 こしょう			
21 月	コールスローサラダ (イタリアンドレッシング)		小麦 乳 豚肉 りんご		キャベツ にんじん	ドレッシング		36.6		
	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			
	桜はん		小麦 さば			こめ	しょうゆ 醗酵調味料 塩 調味エキス			
22 火	牛乳		乳	牛乳				90.3	南部とは岩手 県と青森県に またがる地方 のことで、昔 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。	
	竹輪の南部揚げ	🍷	卵 小麦	ちくわ たまご		こむぎこ でんぷん あぶら ごま				
	金平ごぼう		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			28.4
	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 でんぷん さとう	チキンブイヨン しょうゆ 酒 コンソメスープ 塩 香辛料			
23 水	ごはん					こめ		811	ビビンバはご はんと混ぜて 食べてくださ い。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ビビンバ (肉のソテー)		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 (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			31.8
24 木	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	でんぷん	コンソメスープ 塩 しょうゆ チキンブイヨン	773	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。	
	メープルパン		小麦 乳			メープルパン				
	牛乳		乳	牛乳						
	いかナゲット	🍷	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 でんぷん(とうもろこし・タピオ カ)	塩 香辛料 ベーキングパウダー			
25 金	野菜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	あぶら	塩 こしょう コンソメスープ	32.4		
	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	ベシメルソース 塩 こしょう スープストック			
	うどん	🍷	小麦 乳			うどん				
	牛乳		乳	牛乳						
26 土	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	768	旬の食材「桜 えび」「お茶 」を使った献立 です。	
	桜えびとお茶入りかき揚げ	🍷	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 でんぷん あぶら	塩			
	青菜のごまサラダ		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			31.0
	ごはん					こめ				
27 日	牛乳		乳	牛乳				844		
	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 でんぷん あぶら	中華スープの素 こしょう しょうゆ 酢 酒			
	もやしとコーンのごま和え		小麦		もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ			
	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	でんぷん	コンソメスープ しょうゆ オイスターソース こしょう			32.5
28 月	ごはん					こめ		754	日本の味め ぐり「東京都」 にちなんだ献 立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	深川飯の具	🍷	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			
	小松菜のごま和え		小麦		こまつな キャベツ	さとう ごま	しょうゆ みりん			30.1
29 火	みそちゃんこ汁		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	931	大豆と煮干 の揚げ煮は しっかりとか んで食べま しょう。	
	飯缶ごはん	🍷				こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	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 アップルビューレ	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			
30 水	大豆と煮干の揚げ煮	🍷	小麦 いわし	だいず にぼし		さとう でんぷん ごま あぶら	しょうゆ みりん	31.7		
	海藻サラダ (青じそドレッシング)		小麦 乳							
	食パン		小麦 乳			しょくパン				
	牛乳		乳	牛乳						
31 木	鶏肉とレバーの ケチャップあえ		小麦	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	769	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			
	春雨スープ		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 でんぷん	塩 こしょう チキンブイヨン しょうゆ 中華スープの素			31.5
	いちごジャム					いちごジャム				
31 木	ごはん					こめ		876	リクエスト献 立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ハンバーグ 和風きのこソース		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 でんぷん あぶら パンこ	しょうゆ みりん 塩 香辛料			
	ほうれん草と 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			33.1
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	コンソメスープ 酒 塩 こしょう				