



平成24年 5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				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	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		756	かしわもちは 端午の節句 にちなんでつ けました。
	くろはんべんのいそべあげ	🍌	そば いわし 卵 小麦	牛乳 くろはんべん 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	21.5	
	わかたけじる かしわもち		そば いわし 小麦 乳	とうふ わかめ あずき	たけのこ たまねぎ	でんぶん さとう じょうしんこ もちこ あぶら	かつおの素 しょうゆ みりん 塩		
2 水	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		624	ピビンバはご はんと混ぜて 食べてくださ い。
	ピビンバ (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		
	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 チキンブイヨン		
7 月	バーガーパン 牛乳		小麦 乳			バーガーパン		672	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。
	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		
	コールスローサラダ (イタリンドレッシング)		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		
8 火	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		602	日本の味め ぐり「東京都」 にちなんだ献 立です。
	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		
	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 ごんにやく		かつおの素 酒		
9 水	ちゅうかめん 牛乳	🍌	小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん		607	
	しおラーメンスープ	🍌	豚肉 小麦 いわし	ぶたにく なたと 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 だいずこ	にんにく たまねぎ しょうが	ラード でんぶん こむぎこ	チキンブイヨン しょうゆ 発酵調味料 塩	26.2	
	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		
10 木	さくらはん 牛乳		小麦 さば 乳	牛乳		こめ	しょうゆ 発酵調味料 塩 調味エキス	693	南部とは岩手 県と青森県に またがる地方 のことで、昔こ 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。
	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			
	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 こんにやく	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	チキンブイヨン しょうゆ 酒 コンソメスープ 塩 香辛料		
11 金	はんかんごはん 牛乳	🍌	乳	牛乳		こめ		764	大豆と煮干 の揚げ煮は しっかりとか んで食べま しょう。
	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		
	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		
14 月	メープルパン 牛乳		小麦 乳			メープルパン		643	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。
	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・タピオ カ)	塩 香辛料 ベーキングパウダー		
	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 あぶら	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	ベシメルソース 塩 こしょう スープストック		
15 火	はんかんわかめごはん 牛乳	🍌	乳	牛乳		こめ さとう	塩 調味料	608	
	しろみぎかなの なんばんづけ	🍌	小麦	メルルーサ	しろねぎ	あぶら さとう でんぶん とうもろこしでんぶん	酢 しょうゆ 一味とうがらし		
	やさいのピーナッツあえ		ピーナッツ 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ	ピーナッツ さとう	しょうゆ	23.3	
	ちゅうかスープ		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	でんぶん	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		
16 水	ごはん 牛乳	🍌	乳	牛乳		こめ		690	リクエスト 献立です。
	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	26.7	
	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		

○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。

平成24年 5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			
17 木	マーガリンパン		小麦 乳			マーガリンパン		696	ラザニアはイ タリアのパス タ料理の一 つです。	
	牛乳		乳	牛乳						
	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	ウスターソース ワイン 塩 チキンエキス 香辛料			
	フルーツあえ		りんご		みかんかん バインかん りんごかん					
18 金	ペーコンと チンゲンサイのスープ		豚肉 小麦	ペーコン 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 チキンブイヨン 中華スープの素 しょうゆ	21.4		
	ヨーグルト		乳			ヨーグルト				
	ごはん		乳	牛乳			こめ			
	牛乳		乳	牛乳						
21 月	ごはん		乳	牛乳			こめ	688		
	牛乳		乳	牛乳						
	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			
	もやしとコーンのごまあえ		小麦		もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ			
22 火	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	27.4		
	ナン		小麦 乳			ナン				
	牛乳		乳	牛乳						
	オムレツ		卵	たまご			さとう あぶら でんぶん			ケチャップ 中濃ソース 酢 赤ワイン チキンスープ
23 水	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	704	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 でんぶん			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			
24 木	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	27.2		
	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			
25 金	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	塩	631	旬の食材「桜 えび」「お茶」 を使った献立 です。	
	あおなごまサラダ		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			
	ごはん		乳	牛乳			こめ			
	牛乳		乳	牛乳						
28 月	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 タピオカでんぶん	しょうゆ 酢 こんぶエキス 魚介エキス 酢調味料	785	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			
	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			
	しよくパン		小麦 乳			しよくパン				
29 火	牛乳		乳	牛乳				634	キャベツには 消化を助けて くれる栄養が あります。	
	とりにくとレバーの ケチャップあえ		小麦		キャベツ とうもろこし こまつな	さとう ごま あぶら	中濃ソース トマトケチャップ 赤ワイン			
	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			
	はるさめスープ		豚肉 小麦	ペーコン	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 チキンブイヨン しょうゆ 中華スープの素			
30 水	いちごジャム					いちごジャム		25.7		
	ごはん		乳	牛乳			こめ			
	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			
31 木	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	24.1	旬の食材「キ ス」を使った 献立です。	
	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	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			
	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	調味料			
	ごはん		乳	牛乳			こめ			
30 水	牛乳		乳	牛乳				630	旬の食材「骨 もやわらかく調 理してありま すので丸ごと 食べられます。	
	いわしのうめに		いわし 小麦	いわし	うめ	さとう こめでんぶん	みりん しょうゆ 香辛料			
	あさづけ			しおふきこんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		塩			
	とんじる		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			
31 木	オレンジ				オレンジ			25.3		
	ごはん		乳	牛乳			こめ			
	牛乳		乳	牛乳						
	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			
31 木	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 は骨を丈夫 にするカルシ ウムたっぷりの 食べ物です。	
	いわしだんごじる		いわし さば 小麦	いわし すけそうだら だいた	だいこん ごぼう にんじん しろねぎ しょうが こんにやく	でんぶん さとう	かつおの素 しょうゆ 塩			
	ロールパン		小麦 乳			ロールパン				
	牛乳		乳	牛乳						
31 木	ツナコロッケ		小麦	まぐろあぶらづけ だいた	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	622	あさりには血 液の材料とな る鉄分がいっ ぱいの食べ 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)		きゃべつ きゅうり にんじん		塩 こしょう			
	クラムチャウダー		豚肉 貝類 乳 小麦	ペーコン 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 ペンチメルソース しろワイン			
	牛乳		乳	牛乳						