
















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		
2月	ごはん					こめ		653	
	牛乳		乳	牛乳					
	ぎょうざ		小麦 卵 乳 豚 貝類	ぶた肉 とり肉 卵白	きゃべつ には 玉ねぎ	小麦粉 とん脂 油 でん粉 ごま油 さとう もち米粉	塩 酒 オイスターソース しょうゆ 香辛料		
	もやしちゅうかいため		小麦 貝類	さつまあげ	もやし には	ごま ごま油	塩 オイスターソース しょうゆ		
やさいのカレースープに		小麦 乳 豚 りんご	ぶた肉	にんにく きゃべつ 玉ねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	カレー粉 カレー粉 塩 しょうゆ スープストック チキンブイヨン	22.5		
3火	しょくパン(ブルーベリージャム)		小麦 乳	小麦 乳		しょくパン (ジャム)		618	地元の食材「トマト」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	しろみぎかなのマリネ		小麦	ホキ	玉ねぎ	でん粉 油 さとう	レモン果汁 酢 しょうゆ		
	ほうれんそうのソテー		豚	ベーコン	ほうれん草 にんじん	油	塩 しょうゆ		
トマトとたまごのスープ		卵 乳 豚	ぶた肉 卵	玉ねぎ とうもろこし にんじん トマト缶 トマト パセリ	でん粉	塩 しょうゆ コンソメスープ	28.0		
4水	ごはん					こめ		690	「七夕」にちなんで献立です。七夕汁は、オクラを星に、魚そめんを天の川にみたてた汁になっています。
	牛乳		乳	牛乳					
	ほしがたコロッケ		小麦 豚	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	じゃがいも とん脂 パン粉 小麦粉 でん粉 油	調味料 塩 香辛料		
	だいずのいそに		小麦 乳 卵	ひじき だいず 油あげ ちくわ	にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん	油 さとう	わふうだしのもと しょうゆ		
たなばたじる		小麦 さば いわし	わかめ 魚そめん(たら)	にんじん 玉ねぎ しいたけ オクラ	でん粉	かつおのもと しょうゆ みりん 塩	20.1		
たなばたデザート			かんてん		水あめ さとう 油	みかん果汁 レモン果汁 ぶどう果汁			
5木	マーガリンいりパン		小麦 乳	小麦 乳		マーガリンパン		612	
	牛乳		乳	牛乳					
	ハンバーグ		小麦 豚	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	パン粉 さとう でん粉	しょうゆ チキンブイヨン 塩 トマトケチャップ あかワイン デミグラスソース ちゅうのうソース		
	スパゲッティベスカトーレ		小麦 乳 豚 えび 貝類	ベーコン えび あさり いか	玉ねぎ にんにく トマト	油 スパゲッティ	しょうゆ トマトケチャップ 塩 しょうゆ トマトピューレー ちゅうのうソース コンソメスープ		
やさいスープ		乳 豚	ぶた肉	玉ねぎ にんじん きゃべつ チンゲンさい		塩 しょうゆ コンソメスープ チキンブイヨン	26.4		
6金	ひやしちゅうかめん(タレ)		小麦 卵(小麦)	小麦 卵(小麦)		ひやしちゅうかめん	タレ	615	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ひやしちゅうかのぐ		小麦	わかめ	きゅうり もやし とうもろこし	ごま ごま油 さとう	しょうゆ 酢 からし		
	えびしゅうまい		小麦 えび 豚 貝類 いわし	たら えび	玉ねぎ	とん脂 でん粉 さとう 小麦粉	チキンブイヨン 塩 香辛料 魚介エキス ホタテエキス		
かぼちゃサラダ(マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)		かぼちゃ にんじん えだまめ	(マヨネーズ)	塩 しょうゆ	23.7		
9月	ごはん(かつおふりかけ)					こめ	かつおふりかけ	620	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	やしししゃも			ししゃも					
	ひじきのいために		小麦 卵 乳	ちくわ 油あげ ひじき	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
とんじる		豚 いわし さば	ぶた肉 みそ	玉ねぎ 大根 にんじん はねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり	24.0		
10火	ごはん					こめ		674	日本味めぐり「沖縄県」にちなんで献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ぶたのかくに		小麦 豚	ぶた肉	しょうが にんにく	さとう でん粉	しょうゆ 塩 トウバンジャン		
	ゴーヤチャンプルー		小麦 卵 豚	ハム とうふ 卵	ゴーヤ	油	塩 しょうゆ しょうゆ		
もずくスープ		小麦 豚 貝類	ぶた肉 もずく	チンゲンさい にんじん メンマ		ちゅうかスープ しょうゆ 塩 オイスターソース しょうゆ	22.7		
パインアップルデザート				パイン	さとう				
11水	クルミパン		小麦 乳 ナッツ類	小麦 乳 ナッツ類		クルミパン		654	熱中症予防に、コマめに水分補給をしましょう。
	牛乳		乳	牛乳					
	たまごロール		小麦 乳 卵 りんご 豚	卵 ウインナー		さとう 油	しょうゆ 酒 りんご酢 かつおぶし		
	ポイルやさい(たまねぎドレッシング)		小麦(小麦 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん	(ドレッシング)			
ポタージュ		小麦 乳 豚 貝類	牛乳 生クリーム	とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ	バター	ベシヤメルソース 塩 スープストック しょうゆ	25.2		
12木	ごはん					こめ		606	ビタミンCが豊富で、ストレス解消に効果的な「とうがら」の入った味噌汁です。
	牛乳		乳	牛乳					
	しいたけどんのぐ		小麦 乳 豚	ぶた肉	しいたけ にんじん 玉ねぎ 糸こんにやく グリンピース	さとう 油	しょうゆ 酒 わふうだしのもと		
	おひたし		小麦	かつおぶし	きゃべつ ほうれん草	ごま	しょうゆ みりん		
とうがらのみそしる		さば 乳	とり肉 みそ	とうがら ごぼう はねぎ にんじん		さばうすけずり みりん わふうだしのもと	22.4		
13金	ごはん					こめ		651	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	わかどりのからあげ		小麦 卵	とり肉 卵		油 でん粉 小麦粉	塩 香辛料 酒 しょうゆ		
	ひじきサラダ(ごまドレッシング)		小麦(小麦 卵)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	ごま さとう	みりん しょうゆ (ドレッシング)		
はるさめスープ		小麦 豚	ベーコン	玉ねぎ にんじん チンゲンさい しょうが	はるさめ でん粉	塩 しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープ	24.6		
ミニトマト				ミニトマト		チキンブイヨン			

○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・やまいも)

○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				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 火	はんかngoはん	♥				こめ		
	牛乳		乳	牛乳				739
	なつやさいカレー		小麦 豚 乳 りんご	ぶた肉	なす ピーマン にんじん にんにく 玉ねぎ さやいんげん かぼちゃ トマト缶 しょうが	じゃがいも 油	カレーフレーク トマトピューレー ちゅうのうソース 赤ワイン カレー粉 こしょう スープストック	リクエスト献立です。
	フィッシュナゲット	🐟	小麦 豚	あじ イトヨリダイ キントキダイ グチ コチ	玉ねぎ	さとう でん粉 バッター粉 油	塩 しょうゆ 香辛料	21.3
18 水	フルーツあえ		りんご		みかん缶 パイン缶 りんご缶			
	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン		678
	牛乳		乳	牛乳				
	わかどりレバーのケチャップあえ			とり肉 とりレバー		でん粉 油 さとう	あかワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ	
19 木	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 油	しょうゆ 酢	27.1
	ラビオリスープ		小麦 卵 豚	ベーコン とり肉 チーズ ぶた肉 卵 ウインナー	玉ねぎ にんじん チンゲンさい パセリ	油 パン粉 さとう	塩 香辛料 こしょう コンソメスープ チキンブイヨン	
	ごはん		乳	牛乳		こめ		651
	牛乳		乳	牛乳				
20 金	ならまんじゅう		小麦 豚	ぶた肉	にら きゃべつ 長ねぎ にんにく しょうが	ごま油 とん脂 小麦粉 さとう	しょうゆ 塩 調味料	
	きゅうりのなんばんづけ		小麦		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ 一味とうがらし 酢	21.1
	マーボーはるさめ		小麦 豚 貝類	ぶた肉	玉ねぎ にんじん きゃべつ しょうが チンゲンさい はねぎ しいたけ	はるさめ ごま油 油 さとう でん粉	しょうゆ オイスターソース 塩 ちゅうかスープのもと トウバンジャン	
	うどん	♥	小麦			うどん		627
23 月	牛乳		乳	牛乳				
	きつねうどんのつゆ	🐟	小麦 さば いわし	とり肉 油あげ かまぼこ	にんじん 玉ねぎ こまつな はねぎ しいたけ	でん粉	しょうゆ みりん にぼし かつおのもと 塩	焼津の特産物「黒はんぺん」を使った献立です。
	くろはんぺんフライ	🐟	小麦 卵 さば いわし	黒はんぺん 卵		小麦粉 でん粉 パン粉 油		27.6
	ごまあえ		小麦		ほうれん草 にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ	
24 火	そぼろパン		小麦 乳 卵			そぼろパン		687
	牛乳		乳	牛乳				
	さけのチーズフライ	🐟	小麦 乳	さけ チーズ	玉ねぎ	パン粉 油 さとう 小麦粉 でん粉	塩	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)		きゃべつ きゅうり にんじん	じゃがいも (マヨネーズ)	塩 こしょう	23.2
25 水	ミネストローネ		乳 豚	ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん トマト缶 にんにく パセリ		塩 こしょう コンソメスープ	
	ごはん		乳	牛乳		こめ		687
	牛乳		乳	牛乳				
	なつとう		タレ(貝類・小麦)	なつとう			タレ	24.7
25 水	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	
	にくじゃが		小麦 乳 豚	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにやく きぬさや	じゃがいも さとう 油	しょうゆ みりん わふうだしのもと	
	メロン				メロン			597
	ごはん		乳	牛乳		こめ		
25 水	あじのこうじづけ	🐟		あじ		こめこうじ	塩	鉄分を多く含んだ「あさり」の入った味噌汁です。
	きんぴらごぼう		小麦 乳 豚	ぶた肉 油あげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと	28.6
	あさりのみそしる	🐟	貝類 いわし さば	とうふ あさり わかめ みそ	玉ねぎ		にぼし さばうすけずり	

☆夏休み親子料理体験教室☆ 参加者募集!

内容	料理体験、給食センター見学、写真撮影	
開催日時	平成24年8月1日(水) 午前9時30分から正午	
開催場所	焼津市学校給食センター (焼津市大島1746)	
募集定員	親子12組	
対象者	市内在住の親子 ・親 1名 ・子ども 小学生以上中学生以下 2名以内	
申込期間	平成24年7月2日(月)から7月11日(水)まで ※ 応募者多数の場合は抽選とし、抽選の結果は7月17日(火)までに通知します。(抽選は学校給食センターで任意に実施)	
申込方法	電話またはファックスで受け付けます。住所、参加者氏名、子どもの学校名、学年、電話番号を連絡していただきます。 TEL 054-624-6660 FAX 054-624-7680	
参加費用	1名 250円 … 親1名、子ども1名の場合は500円	

☆給食レシピ☆

～ 夏野菜カレー ～

『材料』 (4人分)

- 豚こま切り肉 … 80g
- なす … 半分
- ピーマン … 半分
- 玉ねぎ … 1個
- にんじん … 1/3個
- さやいんげん … 2本
- かぼちゃ … 80g
- トマト … 1/3個
- カレールー … 30g
- トマトピューレー … 10g
- 中濃ソース … 10g
- 赤ワイン … 4g
- カレー粉 … 少々
- こしょう … 少々
- コンソメ … 4g
- おろしにんにく … 少々
- おろししょうが … 少々
- 水 … 200cc
- 炒め油 … 適量

『作り方』

- ①玉ねぎは薄切り。にんじん、なすは厚めのいちよう切り。ピーマンは半分に切り、種を取り千切り。トマトは角切り。かぼちゃは2cm角に切る。さやいんげんは茹でてから2cmに切る。
- ②鍋に油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉を炒める。更に玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③②に、にんじん、なす、ピーマンを加えてさっと炒める。
- ④③に水、かぼちゃ、トマトを加えて煮る。
- ⑤野菜が柔らかく煮えたら、カレールー以外の調味料を加える。
- ⑥火を止め、カレールーを入れ、カレールーが溶けたら弱火で混ぜながらしばらく煮込み、さやいんげんを加え、味を整えて仕上げる。

※当日の日程、献立などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

♪大きなお釜の前で写真が撮れるよ♪

