

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)	
31 金	はんかんむぎごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ おおむぎ		653	リクエスト献立です。	
	さくらえびしゅうまい		豚 えび 小麦 貝類	すけとうだら さくらえび	たまねぎ	小麦粉 油 でん粉 さとう	豚脂 ホタテエキス 塩			
	かいそうサラダ (青じそドレッシング)		ドレ(小麦)	かいそうミックス	きやべつ きゅうり	ごま	青じそドレッシング			
	なつやさいカレー		豚 りんご 小麦 乳	ぶた肉	なす ピーマン たまねぎ さやいんげん かぼちゃ トマト にんにく しょうが にんじん	じゃがいも 油	カレーフレーク トマトピューレ 中濃ソース 赤ワイン カレー粉 しょう スープストック			20.3
3 月	くろざとうパン 牛乳		小麦 乳	牛乳		くろざとうパン		594	地元の食材「志太梨」を使ったフルーツポンチです。	
	なしりフルーツポンチ		りんご もも	なし おとう缶 みかん缶 パイン缶		さとう ゼリー	レモンかじゅう 白ワイン			
	キャベツいり まぐろメンチカツ		小麦 乳 豚 卵	まぐろ 卵黄	きやべつ	パン粉 小麦粉 油 とうもろこしでん粉	塩 香辛料			17.2
	あおなとコーンのソテー		乳		こまつな きやべつ チンゲンさい とうもろこし	バター	塩 しょう			
4 火	ごはん(かつおふりかけ) 牛乳		乳	牛乳	かつおぶし のり まっちゃ	こめ さとう とうもろこしでん粉	塩 しいたけエキス	623	えだまめは枝ごとゆでて調理したことからこの名前がつけました。	
	しのだに		小麦	とり肉 油あげ	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ こんにやく	でん粉 パン粉 さとう	塩 香辛料 しょうゆ みりん			
	えだまめ			えだまめ			塩			
	ちゅうかスープ		豚 貝類 小麦 卵	ぶた肉 うずらの卵 わかめ	にんじん きやべつ とうもろこし いら	でん粉	酒 塩 中華スープの素 しょう オイスターソース チキンブイヨン			24.1
5 水	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		675	旬の食材「さつまいも」を使った献立です。	
	ぶたにくとキムチの いためもの		小麦 さば 豚 りんご	ぶた肉	はくさい はくさいキムチ いら にんじん	ごま油	しょうゆ しょう トウバンジャン			
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)		小麦 ドレ(小麦 卵)	ひじき	にんじん たけのこ えだまめ	ごま ごまドレッシング	しょうゆ みりん			23.7
	さつまいものみそしる		いわし さば	とり肉 みそ	だいこん ごぼう しろねぎ こんにやく	さつまいも	にぼし さばうすけずり			
6 木	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		629	地元の食材「さつまいも」を使った献立です。	
	さつまいものあまからに		小麦 卵	さつまいも	しょうが	さとう でん粉	みりん しょうゆ 酒			
	はるさめのいためもの		小麦 豚 貝類	ぶた肉	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 ごま油	酒 オイスターソース 塩 中華スープの素 しょう			22.2
	きゃべつとくだんごのスープ		小麦 豚 卵	とり肉 ぶた肉 うずらの卵	たまねぎ にんじん きやべつ ほししいたけ	パン粉 あぶら でん粉	チキンブイヨン しょうゆ 塩 しょう 中華スープの素			
7 金	ひやしちゅうかめん タレ		小麦 卵 タレ(小麦)			ちゅうかめん	タレ	689	めんの上にはひやしちゅうかのぐ、たんざくたまごをのせたらをかけて食べてください。	
	ひやしちゅうかのぐ		乳	わかめ	きゅうり もやし にんじん	ごま ごま油 さとう	しょうゆ 酢 洋からし			
	やさいはるまき		豚 小麦 貝類	ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん もやし きやべつ しょうが	油 小麦粉 こめ粉 はるさめ さとう	中華ブイヨン 醃酵調味料 ホタテエキス 塩 しょうゆ			22.7
	たんざくたまご		小麦 卵	卵		でん粉 さとう 油	かつおだし汁 塩			
10 月	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		623	ピーマンにはカロテンやビタミンCがたくさん含まれています。	
	ピーマンのにくづめフライ		豚 小麦 りんご	ぶた肉 とり肉	ピーマン たまねぎ	パン粉 さとう 油	ソース トマトケチャップ 塩 しょう パッターミックス			
	やさいのごまずあえ		小麦		きやべつ きゅうり	ごま さとう	しょうゆ 塩 酢			
	わかめスープ		卵 小麦 乳 豚	とうふ 卵 わかめ	たけのこ にんじん はねぎ	でん粉	しょうゆ チキンブイヨン 塩 コンソメスープ			20.7
11 火	ツイストパン 牛乳		小麦 乳	牛乳		ツイストパン		606	キャベツにはビタミンCがたくさん含まれています。	
	トマトオムレツ		卵	卵 とり肉	たまねぎ	油	トマトケチャップ 塩 香辛料 トマトピューレ 醃酵調味料			
	キャベツサラダ		小麦		きやべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	しょうゆ 酢			
	パンキンポタージュ		小麦 乳 豚 貝類	ベーコン 牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	バター 生クリーム	ベシヤメルソース しょう 塩 スープストック			21.1
12 水	れいとうみかん			みかん				619	さばには血液をサラサラにしてくれる栄養がたくさん含まれています。	
	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ				
	さばのカレーやき		さば 小麦	さば	しょうが		酒 しょうゆ カレー粉			
	もやしのちゅうかいため		小麦 貝類	さつまいも	もやし いら	ごま ごま油	しょうゆ オイスターソース 塩 しょう			23.9
13 木	すましじる		さば いわし 小麦	とうふ かまぼこ わかめ	ほうれんそう えのきたけ	でん粉	かつおの素 しょうゆ みりん 塩			
	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		656	じゃがいものちゅうかみそ煮は給食に初登場の献立です。	
	いかドーナツフライ		小麦	いか 魚肉すりみ あおのり		でん粉 小麦粉 パン粉 油	調味料			
	きゅうりのごまじょうゆ		小麦		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ 酢			23.4
じゃがいものちゅうかみそに		豚 小麦 貝類	ぶた肉 なまあげ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが ほししいたけ たけのこ	じゃがいも ごま油 さとう	しょうゆ トウバンジャン みりん オイスターソース				

○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 8・9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													
14 金	しよくパン		小麦	乳	ジャム(りんご)		食パン	りんごジャム		632										
	牛乳			乳																
	わかどりレバーの アーモンドがらめ		アーモンド			とり肉	とりレバー	でん粉 さとう 油 アーモンド	赤ワイン 中濃ソース トマトケチャップ											
	ゆでやさい (たまねぎドレッシング)		ドレ(小麦 りんご)			きやべつ	きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング	塩 こしょう											
たまごスープ		卵 小麦	卵		たまねぎ	にんじん ほうれんそう	でん粉	こしょう スープストック 塩 チキンブイヨン	27.6											
18 火	ごはん			乳				こめ		626	いそかあえ はのりの風味が する和え物です。									
	牛乳			乳																
	いわしのしょうがに		いわし	小麦	いわし		しょうが	さとう こめでん粉	みりん しょうゆ 香辛料 こしょう											
	いそかあえ		小麦		のり	ほうれんそう	きやべつ にんじん	さとう	しょうゆ											
とんじる		いわし さば	豚	いわし	ぶたにく	油あげ みそ	たまねぎ	にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも	25.0										
19 水	ソフトめん		小麦					ソフトめん		656										
	牛乳			乳																
	ナポリタンソース		小麦 乳 豚		とり肉	ベーコン	たまねぎ	ピーマン にんじん トマト缶	油 さとう											
	フィッシュナゲット		小麦 豚		あじ	いとより	グチ きんときだい	コチ	たまねぎ			油 さとう でん粉								
	やさいのソテー		乳 豚				きやべつ	もやし にんじん とうもろこし	バター			コンソメスープ 塩 こしょう								
20 木	くりごはん			乳				こめ	くり	680	リクエスト献立です。									
	牛乳			乳																
	くろはんぺんフライ		さば	いわし 小麦	くろはんぺん				小麦粉			でん粉	パン粉 油							
	おひたし		小麦		かつおぶし		きやべつ	ほうれんそう	にんじん			ごま	しょうゆ	みりん						
	かきたまじる		卵 小麦 さば	いわし	卵	とうふ	わかめ	にんじん	ほししいたけ			たまねぎ	でん粉	かつおのもと	しょうゆ	塩				
ハンブキンプリン		乳 卵		卵黄	れんにゆう		かぼちゃ		さとう	あぶら		23.3								
21 金	こめこパン		小麦 乳					こめこパン		613	リクエスト献立です。									
	牛乳			乳																
	ハンバーグのきのこソース		豚 小麦		とり肉	ぶた肉	たまねぎ	しめじ えのきたけ	パン粉			小麦粉	でん粉	しょうゆ	トマトケチャップ デミグラスソース					
	にんじのソテー		乳 豚				きやべつ	にんじん	もやし とうもろこし			バター	コンソメスープ	塩	こしょう					
ミネストローネ		乳 豚		ベーコン	だいず	たまねぎ	にんじん	パセリ	トマト缶	にんにく	コンソメスープ	塩	こしょう							
24 月	ごはん			乳				こめ		593	日本味めぐり 「岡山県」に ちなんだ献立 です。									
	牛乳			乳																
	ままかりのなんぼんづけ		小麦		ままかり		しろねぎ		でん粉			さとう	油	酢	一味唐辛子	しょうゆ				
	かおりあえ						きやべつ	きゅうり				ごま		青じそ	ゆかり粉	塩				
	きならとうふのスープ		豚 乳		ベーコン	とり肉	とうふ	にんじん	きなら					塩	コンソメスープ チキンブイヨン					
ぶどう							ぶどう					22.9								
25 火	ごはん			乳				こめ		606	あさりには鉄 分がたくさん 含まれていま す。									
	牛乳			乳																
	あつやきたまご		卵 小麦 さば		卵				さとう			油	小麦でん粉 タピオカでん粉	しょうゆ	塩	昆布エキス 魚介エキス	発酵調味料			
	ごもくにまめ		小麦 乳 卵		とり肉	だいず	ちくわ こんぶ	にんじん	ごぼう			さやいんげん こんにゃく	さとう	しょうゆ	みりん	和風だしの素				
あさりのみそしる		貝類	さば	いわし	とうふ	あさり	わかめ みそ	たまねぎ				にぼし	さばうすけずり	24.6						
26 水	スタミナパン		小麦 乳 卵					スタミナパン		796										
	牛乳			乳																
	とりにくのハーブやき		卵 小麦		とり肉	卵白	ピーマン	たまねぎ	パセリ			油	さとう	塩	しょうゆ					
	ポテトサラダ (マヨネーズ)		マヨ(卵 りん ご)				きやべつ	きゅうり	にんじん			じゃがいも	マヨネーズ	塩	こしょう					
やさいスープ		乳 豚		ベーコン		たまねぎ	にんじん	とうもろこし チンゲンさい			コンソメスープ	塩	こしょう チキンブイヨン							
27 木	ごはん			乳				こめ		701	お月見にちな んだ献立で す。									
	牛乳			乳																
	さんまのおしおき		さんま		さんま									塩						
	そくせきづけ		小麦				きやべつ	きゅうり	たくあん			しょうが	ごま							
	けんちんじる		小麦	さば	いわし	とり肉	とうふ	ごぼう	にんじん			しろねぎ ほししいたけ	さといも	でん粉	ごま油	かつおの素	しょうゆ	みりん	塩	
おつきみだんご		乳 卵 小麦		脱脂粉乳	卵	全粉乳 大豆たんぱく				さとう	水	あめ	でん粉 小麦粉	生クリーム	洋酒	24.9				
28 金	うどん		小麦					うどん		703	だいずとこん やさいのしそ ふうみは給食 に初登場の 献立です。									
	牛乳			乳																
	カレーなんばん		卵 小麦 乳 豚 りんご		とり肉	油あげ	かまぼこ うずらの卵	にんじん	たまねぎ			しろねぎ にんにく	しょうが	油	カレーフレーク	カレー粉	塩	和風だしの素	しょうゆ	中濃ソース
	だいずとこんやさいの しそふうみ				だいず	あおのり		れんこん	ごぼう					油	でん粉			塩	ゆかり粉	
くきわかめのサラダ (ナムルドレッシング)		ドレ(小麦・豚)		くきわかめ			きやべつ	にんじん				ナムルドレッシング	塩	こしょう	28.3					