

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(g)</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			
1 火	はんかngoはん	🍷	乳	牛乳			ごはん	723	ごはんの上 に、ハヤシチ ューをかけ てハヤシラ イスにして食 べてください。	
	牛乳		乳	牛乳			ごはん			
	ハヤシチュー		豚 トマト 小麦 乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも 油	トマトピューレ スープストック トマトケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース 塩 こしょう 赤ワイン			
	えびナゲット	🐟	小麦 えび 卵 セラチン	とりにく えび	たまねぎ	でん粉 砂糖 油 こむぎ粉	塩			21.2
2 水	キャベツサラダ		ごま 小麦		キャベツ こまつな とうもろこし		ごま さとう 油	しょうゆ 酢		
	ごはん						ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					613	旬の食材「さ け」を使った 献立です。
	さけのしおやき	🐟		さけ				塩		
だいちのいそに		豚 小麦 セラチン	だいち あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん こんにやく	さとう 油	みりん 和風だしの素 しょうゆ		26.4		
さつまじる	🍷	いわし さば	とりにく みそ	だいこん にんじん ごぼう しろねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり				
3 木	ミルクパン		小麦 乳				ミルクパン			
	牛乳		乳	牛乳					610	リクエスト献 立です。
	とりにくとレバーの カレーソース		トマト 小麦 りんご	とりにく とりレバー	しょうが	でん粉 コーンスターチ 油 さとう	中濃ソース トマトケチャップ カレー粉 赤ワイン しょうゆ			
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)		小麦 ドレ(卵 小麦 ごま)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ		26.2	
やさしいスープ		乳 トマト セロリ 豚	ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ チンゲンサイ		コンソメスープ 塩 チキンブイオン こしょう				
4 金	ごはん						ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					659	
	ツナそばろ	🐟	卵 小麦	まぐろ 卵	グリーンピース しょうが	さとう	しょうゆ 酒			
	コーンときゅうりの すのもの		小麦	わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	しょうゆ 酢 塩		24.7	
だいこんとぶたにくの うまに		小麦 豚 セラチン	ぶたにく	だいこん にんじん しろねぎ	でん粉 油 さとう	しょうゆ 酒 和風だしの素				
7 月	ごはん						ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					613	旬の食材「さ つまいも」「れ んこん」を 使った献立 です。
	あまやさいのかきあげ	🐟	乳 小麦	いか 牛乳	たまねぎ れんこん ごぼう はねぎ	さつまいも こむぎ粉 でん粉 油	塩			
	ピーナッツあえ		落花生 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ピーナッツ	しょうゆ		19.9	
きのこのみそしる	🍷	いわし さば	とうふ わかめ みそ	しろねぎ えのきだけ しめじ		にぼし さばうすけずり				
8 火	せわりパン		小麦 乳				せわりパン			
	牛乳		乳	牛乳					635	
	フランクフルト		豚	フランクフルト						
	あおなのソテー		小麦		こまつな ほうれんそう にんじん	油	塩 こしょう スープストック		27.2	
トマトシチュー		トマト 小麦 乳 豚 りんご	とりにく	にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ トマト にんにく	じゃがいも あぶら	ハヤシルウ トマトケチャップ デミグラスソース 赤ワイン 中濃ソース 塩 こしょう スープストック				
9 水	ごはん						ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					633	旬の食材 「らっかせい」 を使った献立 です。
	ポークしゅうまい		豚 小麦 貝類 ごま	ぶたにく とりにく だいち	たまねぎ にんにく しょうが	豚脂 さとう 油 こむぎ粉 でん粉	チキンブイオン ホタテエキス 発酵調味料			
	らっかせいのごもくに		豚 落花生 小麦 セラチン	とりにく こんぶ	にんじん れんこん ごぼう こんにやく	さとう らっかせい	しょうゆ みりん 和風だしの素		21.4	
はるさめスープ		豚 小麦 ごま	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 チキンブイオン こしょう しょうゆ 中華スープの素				
10 木	ごはん						ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					670	目の愛護 デーにちなん だ献立です。
	つくね		小麦 豚 ごま	とりにく とりレバー	たまねぎ	さとう 水あめ パン粉 油 ごま 豚脂	しょうゆ 発酵調味料 酢 みりん			
	かふうあえ		ごま 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酢		25.3	
キムチスープ		豚 ごま セラチン トマト いわし えび りんご 小麦 さば	ぶたにく とうふ	はくさい しろねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが には はくさいキムチ	ごま油	キムチの素 和風だしの素 チキンブイオン しょうゆ 塩				
11 金	ブルーベリーデザート		乳	豆乳 牛乳 チーズ	レモン ブルーベリー		砂糖 水あめ			
	ソフトめん	🍷	小麦				ソフトめん		692	旬の食材「さ つまいも」を 使った献立 です。
	牛乳		乳	牛乳						
	ツナいりミートソース	🐟	トマト 小麦 豚 乳 貝類	ぶたにく ツナ みそ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	あぶら	トマトケチャップ スープストック デミグラスソース 赤ワイン パンヤメルソース こしょう クッキングソース			
だいがくいも ゆでやさい (イタリアンドレッシング)		ごま		きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし	さつまいも さとう 油 ごま	酢	25.3			
15 火	ごはん						ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					639	
	あつやきたまご		卵 小麦 いわし	たまご		さとう こむぎでん粉 油	発酵調味料 塩 かつおだし いわし 昆布だし しょうゆ			
	ごまあえ		ごま 小麦		ほうれんそう にんじん きゃべつ もやし	ごま さとう	しょうゆ		27.6	
なまあげのちゅうかに	🐟	豚 小麦 セロリ 乳 貝類 トマト	ぶたにく なまあげ なんと	はくさい たけのこ にんにく ほししいたけ	でん粉	オイスターソース しょうゆ こしょう コンソメの素				
16 水	メープルパン		小麦 乳				メープルパン			
	牛乳		乳	牛乳					603	かぼちゃには カロテンがた くさん含まれ ています。
	とりにくのレモンソース			とりにく	パセリ レモン	油	こしょう レッドベルペッパー 塩 こしょう マスタード			
	エリンギとやさいのソテー		乳 セロリ トマト 豚		きゃべつ にんじん もやし エリンギ とうもろこし	油	塩 こしょう コンソメスープ		26.8	
パンキンポタージュ		乳 小麦 豚 貝類	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	パンヤメルソース こしょう スープストック 塩				

○焼津市では、今年度下記の食品を『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・セラチン・さば・いわし・さんま・豚・セロリ・りんご・やまいも・キウイ・桃・バナナ わらび  
梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・メロン・アボガド・貝類・アーモンド・ナッツ類(ココナッツは含みません)・ごま・いくら・トマト

○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	はんかんずめし	🍷				ごはん さとう	酢 塩	658	日本味噌ぐりは「大阪府」にちなんだ献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	イカフライ (ウスターソース)	🐟	ソース(トマトりんご) 小麦	いか		パン粉 こむぎ粉	塩 こしょう ウスターソース		
	ごもくずしのぐ		小麦 豚 ゼラチン	あぶらあげ	れんこん にんじん たけのこ さやいんげん ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん 和風だしの素		
みずないりすましじる	🐟	小麦 さば いわし	とうふ かまぼこ わかめ	にんじん みずな	でん粉	しょうゆ みりん 塩 かつおの素	21.7		
18 金	ごはん		乳	牛乳		ごはん		628	旬の食材「れんこん」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	とうふステーキの そばろあんかけ		小麦	とりにく とうふ	しろねぎ しょうが	さとう 油 でん粉	しょうゆ		
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)		ドレ(小麦 卵 ごま) 小麦		れんこん こまつな にんじん	さとう ごまドレッシング	みりん こしょう しょうゆ		
つみれじる	🐟	いわし 卵 小麦 さば	いわし 卵	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しょうが こんにゃく たまねぎ	でん粉 パン粉 油	かつおの素 しょうゆ 塩 白ワイン 魚醤			
21 月	しょくパン(りんごジャム)		小麦 乳 ジャム(りんご)			しょくパン りんごジャム		638	白身魚フライには「ホキ」という魚で作りました。
	牛乳		乳	牛乳					
	しろみざかなフライ	🐟	小麦	ホキ		パン粉 こむぎ粉 コーンスターチ	塩 こしょう		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)		小麦 マヨ(卵 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう		
ベーコンとチンゲンサイの スープ		豚 小麦 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	でん粉	中華スープの素 しょうゆ 塩 チキンブイヨン こしょう			
22 火	ごはん		乳	牛乳		ごはん		610	リクエスト献立です。
	牛乳	🗨️	乳	牛乳					
	くろはんべんフライ	🐟	小麦 さば いわし	くろはんべん		こむぎ粉 パン粉 でん粉 あぶら			
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		ドレ(小麦 豚 貝類 りんご ゼラチン)	かいそう	きゃべつ きゅうり		あおじそドレッシング		
けんちんじる		ごま 小麦 さば いわし	とりにく とうふ	ごぼう にんじん しろねぎ ほししいたけ	さといも ごま油 でん粉	しょうゆ みりん 塩 かつおの素			
23 水	ごはん		乳	牛乳		ごはん		610	旬の果物「りんご」がデザートです。
	牛乳		乳	牛乳					
	やきにく	🐟	豚 ごま りんご 小麦	ぶたにく なたと みそ	しろねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごま油	アップルピューレ しょうゆ		
	ナムル		ごま 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごま油 さとう	しょうゆ 塩 酢 一味唐辛子		
わかめスープ		小麦 トマト 乳 豚 セロリ	とりにく わかめ	きゃべつ にんじん		コンソメスープ 塩 しょうゆ			
りんご		りんご		りんご					
24 木	ごはん		乳	牛乳		ごはん		653	地元の食材「さば」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	さばのこうじづけやき	🐟	さば	さば		こうじ	塩		
	きんぴらごぼう	🐟	ごま 小麦 豚 ゼラチン	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう 油 ごま油	みりん 和風だしの素 しょうゆ		
にらたまスープ		卵 小麦 ごま 豚	卵	にら たまねぎ にんじん	でん粉	塩 こしょう しょうゆ 中華スープの素			
25 金	ソフトフランスパン		小麦 乳 マーガリン(乳)			ソフトフランスパン はちみつマーガリン		640	あさりには鉄分がたくさん含まれています。
	牛乳		乳	牛乳					
	スペインふうオムレツ		卵 豚肉	卵 ベーコン	たまねぎ ビーマン ほうれんそう	油 じゃがいも でん粉	塩		
	スパゲティソテー	🐟	乳 豚 貝類 りんご 小麦 トマト セロリ	とりにく あさり	たまねぎ にんじん パセリ	スパゲティ 油	トマトケチャップ 中濃ソース コンソメスープ こしょう 塩		
やさいとウインナーのスープ		乳 トマト 豚 セロリ	ウインナー	たまねぎ にんじん きゃべつ	じゃがいも	コンソメスープ こしょう チキンブイヨン 塩			
28 月	ごはん	🗨️	乳	牛乳		ごはん		699	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	あじのなんばんづけ	🐟	小麦	あじ	しろねぎ	さとう 油 でん粉	しょうゆ 一味唐辛子 酢		
	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	マヨネーズ じゃがいも	塩 こしょう		
とんじる	🍷	豚 さば いわし	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん はねぎ しめじ		にぼし さばうすけずり			
29 火	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		603	ポトフはフランスの家庭料理です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ハンバーグ		豚肉 小麦 トマト	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが トマト	パン粉 とうもろこしでん粉 豚脂 さとう	塩 ポークエキス しょうゆ		
	コーンのサラダ (わふうドレッシング)		ドレ(小麦 豚)		きゃべつ きゅうり とうろこし	和風ドレッシング	塩 こしょう		
ポトフ		セロリ 小麦	とりにく	だいこん にんじん セロリ さやいんげん たまねぎ		スープストック 塩 しょうゆ こしょう			
30 水	ごはん		乳	牛乳		ごはん		683	さんまは骨までやわらかく煮てあります。
	牛乳		乳	牛乳					
	さんまのオレンジに	🐟	さんま 小麦	さんま	オレンジ	さとう とうもろこしでん粉 水あめ	しょうゆ 塩 みりん		
	ゆかりあえ		ごま		きゃべつ きゅうり	ごま	ゆかり粉		
にくじゃが		豚 小麦 ゼラチン	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	さとう 油 じゃがいも	しょうゆ 和風だしの素 みりん			
31 木	うどん	🍷	小麦			うどん		602	地元の食材「ちくわ」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	うどんつゆ	🐟	豚 いわし さば 小麦	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 みりん 塩		
	ちくわのみみじあげ	🐟	小麦 卵	ちくわ	にんじん	こむぎ粉 でん粉 油			
あおなごまサラダ		ごま 小麦		こまつな ほうれんそう とうもろこし	ごま 油 さとう	しょうゆ 酢 塩			