

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		
1 火	ごはん					ごはん		639	
	牛乳		乳	牛乳					
	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 きやべつ もやし	ごま さとう	しょうゆ		
2 水	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 なた	はくさい たけのこ にんにく ほししいけ	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	27.6	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	あじのなんぼんづけ	🐟	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		
3 木	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	マヨネーズ じゃがいも	塩 こしょう	25.4	リクエスト献立です。
	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		
	ソフトめん		小麦			ソフトめん			
	牛乳		乳	牛乳					
4 金	ツナいりみートソース	🐟	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 ペシャメルソース こしょう クッキングソース	692	旬の食材「さつまいも」を使った献立です。
	だいがくいも		ごま			さつまいも さとう 油 ごま	酢		
	ゆでやさい (イタリアンドレッシング)		ドレ(小麦 乳 豚 りんご)		きやべつ きゅうり にんじん とうもろこし	イタリアンドレッシング	こしょう		
	メープルパン		小麦 乳			メープルパン			
7 月	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		きやべつ 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		
	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	ペシャメルソース こしょう スープストック 塩		
8 火	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 ほししいけ	さとう	しょうゆ みりん 和風だしの素		
9 水	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	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	やきにく	🐟	豚 ごま りんご 小麦	ぶたにく なた 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		
10 木	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	22.6	旬の果物「り んご」がデ ザートです。
	わかめスープ		小麦 トマト 乳 豚 セロリ	とりにく わかめ	きやべつ 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				
	ごはん					ごはん			
11 金	牛乳		乳	牛乳				653	地元の食材 「さば」を使 った献立です。
	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		
15 火	せわりパン		小麦 乳			せわりパン		635	
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
16 水	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 きやべつ 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	27.2	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
15 火	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 しょうゆ 素	25.3	目の愛護 デーにちな んだ献立です。
	キムチスープ	🐟	豚 ごま ゼラチン 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 にら はくさいキムチ	ごま油	キムチの素 和風だしの素 チキンブイヨン しょうゆ 塩		
	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			
	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン			
15 火	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		
	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 きやべつ チンゲンサイ		コンソメスープ 塩 チキンブイヨン こしょう		
16 水	ごはん					ごはん		659	
	牛乳		乳	牛乳					
	ツナそぼろ	🐟	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		
だいこんとぶたにくの うまに		小麦 豚 ゼラチン	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	24.7		

○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・ゼラチン・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	ごはん					ごはん		613	旬の食材「さけ」を使った献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	さけのしおやき	🐟		さけ			塩			
	だいたいのそに		豚 小麦 ゼラチン	だいたい 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			
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	26.4		
18 金	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		ごまつな ほうれんそう とうもろこし	ごま 油 さとう	しょうゆ 酢 塩	25.9			
21 月	しよくパン(りんごジャム)		小麦 乳 ジャム(りんご)			しよくパン 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 チキンブイオン こしょう 塩	23.9		
22 火	はんかんごはん	🍷				ごはん		723	ごはんの上に、ハヤシチューをかけたハヤシライスにして食べてください。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ハヤシシチュー		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	トマトビュレ 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 ゼラチン	とりにく えび	たまねぎ	でん粉 砂糖 油 こむぎ粉	塩			21.2
キャベツサラダ		ごま 小麦		キャベツ ごまつな とうもろこし	ごま さとう 油	しょうゆ 酢				
23 水	ごはん					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)		トレ(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		さいとも ごま油 でん粉	しょうゆ みりん 塩 かつおの素	21.6		
24 木	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)		トレ(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	29.8		
25 金	ごはん					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 こんにやく		さとう 油 じゃがいも	しょうゆ 和風だしの素 みりん	25.2		
28 月	ごはん					ごはん		633	旬の食材「らっかせい」を使った献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ポークしゅうまい		豚 小麦 貝類 ごま	ぶたにく とりにく だいたい	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 ゼラチン	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
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 でんぶん	塩 チキンブイオン こしょう しょうゆ 中華スープの素	21.4		
29 火	ごはん					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						
	どうふステーキの 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 油 でん粉			しょうゆ
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)		トレ(小麦 卵 ごま) 小麦		れんこん ごまつな 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 こんにやく 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	22.9		
30 水	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		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 乳 豚 貝類	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	🐟	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		たまねぎ にんじん パセリ			スパゲッティ 油
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 チキンブイオン 塩	24.4		
31 木	ごはん					ごはん		613	旬の食材「さつまいも」「れんこん」を使った献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	あきやさいのかきあげ	🐟	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
きのこのみそじる	🍷	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	19.9		