


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	ごはん					ごはん		776				
	牛乳		乳	牛乳								
	さばのこうじ漬け焼き	🐟	さば	さば		こうじ	塩					
	金平ごぼう	🐟	ごま 小麦 豚 セラチン	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			31.8	地元の食材 「さば」を使った 献立です。	
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						
2 水	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		747				
	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	37.5	ポトフはフラン スの家庭 料理です。
	コーンのサラダ (和風ドレッシング)		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						
3 木	ごはん					ごはん		820				
	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	チキンブイヨン ホタテエキス 発酵調味料			26.8	旬の食材 「らっかせい」 を使った献立 です。	
	落花生の五目煮	🐟	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 こんにゃく	さとう らっかせい	しょうゆ みりん 和風だしの素					
春雨スープ		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		塩 チキンブイヨン こしょう しょうゆ 中華スープの素						
4 金	飯缶酢飯	🍲				ごはん さとう	酢 塩	869				
	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	27.7	日本味噌ぐり は「大阪府」 にちなんだ献 立です。
	五目ずしの具		小麦 豚 セラチン	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					
水菜入りすまし汁	🐟	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					
7 月	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		757				
	牛乳		乳	牛乳								
	スペイン風オムレツ		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			28.2	あさりには鉄 分がたくさん 含まれていま す。	
	スパゲティソース	🐟	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		スパゲッティ 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
野菜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					
8 火	ごはん					ごはん		784				
	牛乳		乳	牛乳								
	鮭の塩焼き	🐟		さけ						塩	34.4	旬の食材「さ け」を使った 献立です。
	大豆の磯煮		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 こんにゃく	さとう 油	みりん 和風だしの素 しょうゆ					
さつ汁	🍲	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					
9 水	うどん	🍲	小麦			うどん		784				
	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			33.2	地元の食材 「ちくわ」を 使った献立 です。	
	竹輪の紅葉揚げ	🐟	小麦 卵	ちくわ	にんじん		こむぎ粉 でん粉 油					
青菜のごまサラダ		ごま 小麦				ごま油 さとう	しょうゆ 酢 塩					
10 木	ごはん					ごはん		850				
	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	32.4	目の愛護 デーにちな んだ献立 です。
	華風あえ		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					
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						
11 金	ミルクパン	🍲	小麦 乳					740				
	牛乳		乳	牛乳								
	鶏肉とレバーの 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	31.4	リクエスト献 立です。
	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		
野菜スープ		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 チキンブイヨン こしょう					
15 火	ごはん					ごはん		809				
	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	26.4	
	コーンときゅうりの酢の物		小麦	わかめ	きゅうり とうもろこし		さとう			しょうゆ 酢 塩		
大根と豚肉の旨煮		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					
16 水	食パン(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		807				
	牛乳		乳	牛乳								
	白身魚フライ	🐟	小麦	ホキ			パン粉 こむぎ粉 コーンスターチ			塩 こしょう	31.5	白身魚フライ には「ホキ」と いう魚作り ました。
	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菜の 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 チキンブイヨン こしょう 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)	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			たん白質(g)
17 木	ごはん					ごはん		890	リクエスト献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	黒はんぺんフライ	🐟	小麦 さば いわし	くろはんぺん		こむぎ粉 パン粉 でん粉 あぶら				
	海藻サラダ (青じそドレッシング)		トレ(小麦 豚 貝類 りんご セラチン)	かいそう	きゃべつ きゅうり		あおじそドレッシング			
けんちん汁		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	29.6		
18 金	ごはん					ごはん		857	さんまは骨までやわらかく煮てあります。	
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまのオレンジ煮	🐟	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
肉じゃが		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 塩 みりん			
21 月	ごはん					ごはん		766	旬の果物「りんご」がデザートです。	
	牛乳		乳	牛乳						
	焼肉	🐟	豚 小麦 りんご	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	アップルビューレ 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 りんご	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			27.3
りんご				りんご						
22 火	ごはん					ごはん		866		
	牛乳		乳	牛乳						
	厚焼きたまご		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			33.6
生揚げの中華あえ	🐟	豚 小麦 セロリ 乳 貝類 トマト	ぶたにく なまあげ なたと	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				
23 水	背割りパン		小麦 乳			せわりパン		805		
	牛乳		乳	牛乳						
	フランクフルト		豚	フランクフルト						
	青菜のソテー		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			
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	34.6			
24 木	ごはん					ごはん		769	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						
	秋野菜のかき揚げ	🐟	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			23.8
きのこのみそ汁	🍄	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				
25 金	ソフトめん		小麦			ソフトめん		853	旬の食材「さつまいも」を使った献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ツナ入りミートソース	🐟	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 ペシャメルソース こしょう クッキングソース			
	大学芋 ゆで野菜 (イタリアンドレッシング)		ごま	ドレ(小麦 乳 豚 りんご)	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	イタリアンドレッシング こしょう			30.7
28 月	メープルパン		小麦 乳			メープルパン		755	かぼちゃにはカロテンがたくさん含まれています。	
	牛乳		乳	牛乳						
	鶏肉のレモンソース			とりにく	パセリ レモン		こしょう レッドペルペッパー 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			34.3
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				
29 火	ごはん					ごはん		871	リクエスト献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	あじの南蛮漬け	🐟	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			30.6
豚汁	🍖	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				
30 水	ごはん					ごはん		788	旬の食材「れんこん」を使った献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	豆腐ステーキの 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)		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			27.9
つみれ汁	🐟	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				
31 木	はんかんごはん					ごはん		723	ごはんの上に、ハヤシチ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						
	ハヤシチチュー		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 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 こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	しょうゆ 酢				