



平成25年 11月 学校給食献立表 北棟3

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		
1 金	せわりパン		小麦 乳			パン		658	ツナマヨネーズと、ゆで野菜を和えて食べてください。
	牛乳		乳	牛乳					
	フランクフルト		豚 トマト 小麦	フランクフルト	トマト たまねぎ にんにく	さとう あぶら	しお こしょう スープストック ケチャップ		
	ゆでやさい (ツナマヨネーズ)	🐟	卵	ツナ 卵黄	きやべつ きゅうり にんじん とうもろこし	マヨネーズドレッシング	しお こしょう		
フルーツヨーグルト		もも りんご 乳	ヨーグルト	みかん おうとう パイン りんご			23.3		
5 火	はんかんわかめごはん	🍲		わかめ		ごはん	しお	594	
	牛乳		乳	牛乳					
	いかのてりやき	🐟	小麦	いか		さとう	しょうゆ さけ		
	はるさめサラダ (パンパンジードレッシング)		ドレ(小麦 豚 ごま)		きやべつ きゅうり にんじん	はるさめ パンパンジードレッシング	しお こしょう		
かきたまじる		卵 小麦 いわし さば	とりにく たまご とうふ	にんじん しいたけ たまねぎ はねぎ	でん粉	しょうゆ しお かつおのもと	26.6		
6 水	ごはん					ごはん		719	さつまいもは、ビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいます。
	牛乳		乳	牛乳					
	とりのからあげ		小麦 卵	とりにく		あぶら	からあげ粉		
	れんこんのきんぴら	🐟	小麦 豚 ごま ゼラチン	さつまあげ	れんこん にんじん	ごま さとう ごまあぶら	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
さつまいものみそしる	🍲	いわし さば	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ はねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり	26.6		
7 木	りんごパン		りんご 小麦 乳		りんご	パン		698	りんごは、秋から冬にかけて収穫されます。
	牛乳		乳	牛乳					
	さけのハーブやき	🐟	小麦 卵 乳 豚 トマト	さけ チーズ	赤ピーマン にんじん トマト パセリ	でん粉 パン粉	チキンエキス		
	ほうれんそうとコーンのソテー		乳 豚 セロリ トマト		ほうれんそう とうもろこし にんじん	バター	コンソメ しお こしょう		
クリームシチュー		乳 豚 セロリ トマト 貝類 小麦	とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん	じゃがいも 生クリーム あぶら	ベシャメルソース こしょう しお コンソメ	31.8		
8 金	ちゅうかめん	🍲	小麦			ちゅうかめん		627	
	牛乳		乳	牛乳					
	とんこつラーメンスープ	🐟	豚 小麦 ごま	ぶたにく なた	にんにく しょうが きやべつ にんじん もやし メンマ とうもろこし いら	ごま あぶら ごまあぶら	とんこつスープ さけ		
	ぎょうざ		豚 小麦 ごま	ぶたにく とりにく	きやべつ いら しょうが	ごまあぶら こむぎ粉 こめ粉	しょうゆ みりん 香辛料 しお		
きゅうりのなんばんづけ		ごま 小麦		きゅうり	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ とうがらし す	25.2		
11 月	ごはん	🍲				ごはん		683	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	きのこカレー	🍲	トマト りんご 豚 小麦 セロリ	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ しめじ	じゃがいも あぶら	中濃ソース カラーフレーク チャッパ しお こしょう ケチャップ しょうゆ コンソメ		
	とりにくのピカタ		卵 小麦	とりにく たまご		こむぎ粉 でん粉 あぶら さとう	しお カレー粉 香辛料		
かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)		ドレ(りんご 小麦) ごま	かいそう	きやべつ きゅうり	ごま	たまねぎドレッシング	24.2		
12 火	ごはん					ごはん		710	さんまに、ごまをつけて香ばしく揚げています。
	牛乳		乳	牛乳					
	さんまのごまあげ	🐟	小麦 さんま ごま	さんま	しょうが	ごま でん粉	しょうゆ みりん		
	あさづけ		小麦	しおこんぶ	きやべつ きゅうり にんじん		しお		
いもに		豚 小麦 さば いわし	ぶたにく なまあげ みそ	こんにやく にんじん ごぼう しめじ 白ねぎ	さといも さとう	さけ しょうゆ かつおのもと	25.1		
13 水	バーガーパン	🍲	小麦 乳			パン		632	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	コロッケ(ソース)		小麦 乳 卵 ソース(トマト りんご)	ぎゅうにく 卵白	たまねぎ	じゃがいも さとう パン粉 こむぎ粉 あぶら	中濃ソース しお		
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)		ドレ(小麦 卵 ごま) 小麦		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
にくだんごはるさめのスープ		豚 小麦 ごま	とりにく ぶたにく	にんじん しいたけ はくさい しょうが たまねぎ	でん粉 はるさめ 水あめ あぶら	ちゅうかスープのもと こしょう チキンブイヨン しょうゆ しお	22.2		
14 木	ごはん					ごはん		653	コチュジャンという韓国の調味料を使っています。
	牛乳		乳	牛乳					
	かんこくふうにくじゃが		豚 ごま 小麦 ゼラチン	ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ にんにく 白ねぎ	じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ コチュジャン わふうだしのもと		
	なっとう		小麦	なっとう			しょうゆ		
さくらえびボールのすまじる	🐟	小麦 卵 豚 さば いわし	さくらえび サツパ いとより とうふ 卵白	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	でん粉	かつおのもと しょうゆ しお みりん	24.5		
りんご		りんご		りんご					
15 金	ごはん					ごはん		622	切干大根は、カルシウムや食物繊維を豊富に含んでいます。
	牛乳		乳	牛乳					
	すきやき		小麦 豚	ぶたにく やきどうふ	はくさい にんじん 白ねぎ こんにやく えのきたけ	さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ		
	ちやわんむし		いわし えび 卵 小麦	たまご とりにく えび	しいたけ	水あめ	しょうゆ しお こんぶエキス		
きりぼしだいこんのキムチあえ		ごま りんご えび トマト いわし 小麦		きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし	ごまあぶら	キムチのもと しょうゆ	23.3		

○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				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)
18月	ごはん					ごはん		642	石狩汁は、鮭を使った北海道の郷土料理です。
	牛乳		乳	牛乳					
	かぼちゃとひきにくのフライ	🐷	豚 小麦 トマト	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	パン粉 でん粉 こむぎ粉 あぶら 水あめ さとう	しょうゆ ウスターソース 香辛料		
	アーモンドあえ		アーモンド 小麦		こまつな にんじん きゃべつ	アーモンド さとう	しょうゆ		
	いしかりじる		さば いわし	さけ みそ	にんじん だいこん ごぼう はねぎ	じゃがいも	かつおのもと	21.7	
19火	ごはん					ごはん		670	葉だいこんは、葉を食べるように育てられた大根です。
	牛乳		乳	牛乳					
	おでん	🐷	さば いわし 小麦 卵	あげボール くらはんぺん ちくわ こんぶ	だいこん こんにゃく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ しお かつおのもと		
	にたまご		卵 小麦	たまご		さとう	しょうゆ しお かつおエキス こんぶエキス す		
	はだいこんのおひたし	🐷	小麦	かつおぶし	はだいこん にんじん もやし		しょうゆ みりん	27.1	
	おこめのデザート		卵 乳	乳製品 たまご		さとう こめ粉 水あめ			
20水	ソフトめん	🍜	小麦			ソフトめん		691	蕎麦かめは、食物繊維を豊富に含んでいます。
	牛乳		乳	牛乳					
	ミートソース		乳 トマト 豚 小麦	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく グリーンピース	さとう あぶら	ケチャップ ハヤシルウ しお 赤ワイン ウスターソース		
	チーズボール		卵 乳 小麦	たまご チーズ 脱脂粉乳		こむぎ粉 あぶら さとう でん粉 水あめ	しお		
	くきわかめサラダ (ごましょうゆドレッシング)		ドレ(小麦 ごま いわし セラチン 貝類 豚)	くきわかめ	きゃべつ にんじん	ごましょうゆドレッシング	しお こしょう	24.5	
21木	ごはん					ごはん		645	黒はんぺんにカレー粉をまぶして揚げています。
	牛乳		乳	牛乳					
	くらはんぺんのカレーあげ	🐷	小麦 さば いわし	くらはんぺん		こむぎ粉 あぶら でん粉	カレー粉 しょうゆ		
	だいたいのいそに		小麦 豚 ゼラチン	だいたい あぶらあげ ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう あぶら	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	いもだんごじる		さば いわし 小麦	とりにく	だいこん ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく粉	じゃがいも でん粉	かつおのもと しょうゆ さけ しお	21.4	
22金	しょくパン (ジャム&マーガリン)		小麦 乳			パン		650	旬のれんこんや、きのこを使っています。
	牛乳		乳	牛乳		いちご&マーガリン			
	ハンバーグきのこソース		豚 トマト 小麦 りんご 乳	とりにく ぶたにく	たまねぎ しめじ マッシュルーム しょうが	バター さとう しお	ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース 赤ワイン 香辛料		
	ミニトマト		トマト		ミニトマト				
	あきやさいのスープに		豚 小麦	ウインナー	にんじん たまねぎ れんこん エリンギ チンゲンさい	じゃがいも	スープストック チキンブイヨン しょうゆ しお こしょう	27.0	
25月	ごはん					ごはん		699	おこげは中華スープに入れて食べてください。
	牛乳		乳	牛乳					
	ビビンバ		豚 ごま 小麦	ぶたにく	しいたけ ぜんまい にんにく しょうが	ごまあぶら さとう	トウバンジャン しょうゆ みりん さけ		
	ナムル		ごま 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお とうがらし		
	おこげのちゅうかスープ (おこげ)	🐷	卵 小麦 豚 ごま	うずらのたまご なんと	はくさい にんじん たけのこ しょうが チンゲンサイ	こめ ごまあぶら でん粉	ちゅうかスープのもと さけ チキンブイヨン しょうゆ しお	24.9	
26火	チョコチップパン	🍪	小麦 乳			パン チョコチップ		728	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	とりにくとレバーの ピーナッツあえ		トマト りんご 落花生	とりにく レバー		でん粉 あぶら さとう ピーナッツ	赤ワイン 中濃ソース ケチャップ		
	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	しお こしょう		
	チーズスープ		豚 乳 卵 小麦 セロリ トマト	ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	パン粉	コンソメ しお こしょう	29.4	
27水	さくらはん		小麦			ごはん	しょうゆ さけ	669	恵比寿講にちなんで献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	いわしのしょうがに	🐷	いわし 小麦	いわし	しょうが	さとう でん粉	しょうゆ みりん しお		
	たくあんあえ		小麦 ごま		きゃべつ きゅうり たくあん しょうが	ごま			
	にしめ		小麦 豚 ゼラチン	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん こんにゃく	さといも さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと	23.6	
	みかん			みかん					
28木	ごはん					ごはん		674	『山口県』の郷土料理や地場産物を使用した献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ひろろすおろしだれかけ	🐷	小麦 乳 豚	ひじき とうにゅう たら	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん しょうが	パン粉 でん粉 あぶら さとう	しお しょうゆ みりん さけ		
	かおりあえ		ごま		きゃべつ きゅうり	ごま	青じそ粉 しお		
	おおひら		豚 いわし さば 小麦 セラチン	とりにく さつまあげ こやどうふ	にんじん れんこん こんにゃく しいたけ	あぶら さとう さといも	かつおのもと しょうゆ わふうだしのもと しお	22.5	
29金	ひらうどん	🍜	小麦			うどん		615	ほうとうは、山梨県の郷土料理です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ほうとうのつゆ	🐷	いわし さば 小麦	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん はくさい しいたけ 白ねぎ かぼちゃ		にぼし さばうすけずり しょうゆ		
	ちくわのなんぶあげ		卵 小麦 ごま	ちくわ		こむぎ粉 でん粉 ごま あぶら			
	いそかあえ		小麦	のり	ほうれんそう きゃべつ		しょうゆ	28.2	

感謝して食べよう！ たくさんの方たちによって作られています！



私たちが、食べるまでに
どんな人たちが作って



いただきます！