

平成25年 11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				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)	
1 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		
5 火	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			31.8
	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	ベジタブルソース こしょう しお コンソメ			
6 水	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			22.5
	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 ゼラチン	とりにく さつまあげ こうやどうふ	にんじん れんこん こんにやく 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			
7 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 卵	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			24.5
	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 豚 さ ば いわし 乳	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			
	りんご		りんご		りんご					
8 金	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			25.1
	あさづけ		小麦	しおこんぶ	きゃべつ 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			
11 月	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			23.3
	ゆでやさい (ツナマヨネーズ)		卵	ツナ 卵黄	きゃべつ 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					
12 火	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			26.6
	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			
13 水	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 なると	にんにく しょうが きゃべつ 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			25.2
	ぎょうざ		豚 小麦 ごま	ぶたにく とりにく	きゃべつ 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			
14 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						
	くろはんぺんのカレーあげ		小麦 さば いわし	くろはんぺん		こむぎ粉 あぶら でん粉	カレー粉 しょうゆ			21.4
	だいちのいそに		小麦 豚 ゼラチン	だいち あぶらあげ ひじき	にんじん こんにやく 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 こんにやく粉	じゃがいも でん粉	かつおのもと しょうゆ さけ しお			
15 金	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 くろはんぺん ちくわ こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ しお かつおのもと			27.1
	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 おこめのデザート		小麦 卵 乳	かつおぶし 乳製品 たまご	はだいこん にんじん もやし	さとう こめ粉 水あめ	しょうゆ みりん			

○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		
18月	さくらはん		小麦			ごはん	しょうゆ さけ	669	恵比寿講にちなんだ献立です。
	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			
19火	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				
	バーガーパン 牛乳	🗨️	小麦 乳			パン			
	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		
20水	ごはん					ごはん		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)		きゃべつ 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		
21木	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	
	ごはん					ごはん			
	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		
22金	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	21.7	
	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		
	ソフトめん	🍜	小麦			ソフトめん			
	牛乳		乳	牛乳					
23土	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	691	茎わかめは、食物繊維を豊富に含んでいます。
	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 いわし ゼラチン 具類 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		
	ごはん					ごはん			
24日	牛乳		乳	牛乳				683	リクエスト献立です。
	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 チャッネ 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	きゃべつ きゅうり	ごま	たまねぎドレッシング		
25月	しょうパン (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				
26火	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 チキンブイオン しょうゆ しお こしょう	27.0	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	ピビンバ		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		
27水	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	24.9	おこげは中華スープにいられて食べてください。
	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 なた	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 チキンブイオン しょうゆ しお		
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
28木	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 こんにゃく えのきたけ	さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ	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。
	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		
	ごはん					ごはん			
29金	牛乳		乳	牛乳				728	リクエスト献立です。
	チョコチップパン	🗨️	小麦 乳			パン チョコチップ			
	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		
30土	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 パセリ	たまねぎ にんじん とうもろこし	パン粉	コンソメ しお こしょう	29.4	

感謝して食べよう！ たくさんのおち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

