

平成25年 11月 学校給食献立表 南棟2中

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	ごはん					ごはん		783 28.1	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					
	すき焼き		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		
	茶碗蒸し		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		
5 火	切干大根のキムチあえ		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		892 30.7	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					
	さんまのごま揚げ	🐟	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		
浅漬け		小麦	しおこんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		しお			
6 水	芋煮		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	さとも さとう	さけ しょうゆ かつおのもと		
	食パン (ジャム&マーガリン)		小麦 乳			パン		818 34.5	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				
秋野菜のスープ煮		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			
7 木	平うどん	🍜	小麦			うどん		813 36.4	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		
	竹輪の南部揚げ		卵 小麦 ごま	ちくわ		こむぎ粉 でん粉 ごま あぶら			
8 金	磯香あえ		小麦	のり	ほうれんそう きゃべつ		しょうゆ		
	ごはん	🍲				ごはん		861 30.0	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 乳 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 カレーフレーク チャッネ しお こしょう ケチャップ しょうゆ コンソメ		
鶏肉のピカタ		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			
11 月	海藻サラダ (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		
	ごはん					ごはん		889 31.6	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					
	鶏のから揚げ		小麦 卵	とりにく		あぶら	からあげ粉		
れんこんの金平	🍲	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			
12 火	さつまいもみそ汁	🍜	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		
	りんごパン		りんご 小麦 乳	りんご		パン		869 39.0	りんごは、秋から冬にかけて収穫されます。
	牛乳		乳	牛乳					
	鮭のハーブ焼き	🐟	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		
ほうれん草とコーンのソテー		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			
13 水	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	ベシヤメルソース こしょう しお コンソメ		
	ごはん					ごはん		787 24.9	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					
	黒はんぺんのカレー揚げ	🐟	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		
大豆の磯煮		小麦 豚 ゼラチン	だいず 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			
14 木	芋だんご汁		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		
	ごはん					ごはん		863 30.1	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					
	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		
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			
15 金	おこげの中華スープ (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		
	背割りパン		小麦 乳			パン		822 30.7	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		
ゆで野菜 (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					

○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	ごはん					ごはん		832	石狩汁は、鮭を使った北海道の郷土料理です。
	牛乳		乳	牛乳					
	かぼちゃとひき肉のフライ		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		
	石狩汁		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	26.4	
19火	さくら飯		小麦			ごはん	しょうゆ さけ	829	恵比寿講にちなんだ献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	いわしのしょうが煮		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			
	煮しめ		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 こんにやく	さといも さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	みかん				みかん			28.2	
20水	チョコチップパン		小麦 乳			パン チョコチップ		887	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	鶏肉とレバーの 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	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 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	36.0	
21木	中華めん		小麦			ちゅうかめん		805	
	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 きゃべつ にんじん もやし メンマ とうもろこし なら	ごま あぶら ごまあぶら	とんこつスープ さけ		
	餃子		豚 小麦 ごま	ぶたにく とりにく	きゃべつ なら 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		
	きゅうりの南蛮漬け		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	31.6	
22金	ごはん					ごはん		804	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					
	韓国風肉じゃが		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		
	納豆		小麦		なつとう		しょうゆ		
	桜えびボールのすまし汁		小麦 卵 豚 さば いわし とうふ 卵白	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			28.2	
25月	バーガーパン		小麦 乳			パン		782	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	コロケ (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 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		
	肉団子と春雨のスープ		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	26.5	
26火	ごはん					ごはん		799	『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		
	香りあえ		ごま		きゃべつ きゅうり	ごま	青じそ粉 しお		
	大平		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	25.4	
27水	ごはん					ごはん		810	葉だいこんは、葉を食べるよう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 ころはんぺん 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		
	煮たまご		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		
	葉大根のお浸し		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	31.1	
	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			
28木	ソフトめん		小麦			ソフトめん		878	茎わかめは、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		
	茎わかめサラダ (ごましょうゆドレッシング)		ドレ(小麦 いわし ゼラチン 貝類 豚)	くわかめ	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	29.9	
29金	飯缶わかめご飯			わかめ		ごはん	しお	756	
	牛乳		乳	牛乳					
	いかの照り焼き		小麦	いか		さとう	しょうゆ さけ		
	春雨サラダ (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		
	かきたま汁		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	31.5	

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

