

# 平成25年 5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	使われていゝ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 水	しょくパン(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	669	山型食パン	
	牛乳		乳						
	ツナコロッケ		小麦 セロリ	まぐろ		じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米粉 油	塩 香辛料		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		小麦 ドレ(ごま 卵 小麦)		ごぼう にんじん きゅうり えだまめ	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
	キャベツとくだんごのスープ		小麦 豚 ごま 卵	とりにく ふたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	パン粉 でん粉	油 チキンブイオン しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ素	23.6	角型食パン (アメリカ由来)
2 木	はんかんごはん		乳	牛乳		米		757	2種類のカ レールウを使 い、味に深み を出していま す。
	牛乳		乳						
	ポークカレー		豚肉 小麦 乳 りんご セロリ トマト	ふたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも 油	アップルビュレ こしょう 中濃ソース カレーフレーク スープストック チャツネ		
	フィッシュナゲット		小麦 さば 豚肉	あじ イトヨリダイ だいず	たまねぎ	小麦粉 だいたい油 でん粉 さとう	しょうゆ 香辛料 発酵調味料 塩 エキス(酵母・かつお・豚)	23.1	
きやべつサラダ		ごま 小麦		キャベツ こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	酢 しょうゆ			
7 火	ごはん		乳	牛乳		米		665	今が旬の『新 たまねぎ』を 使ったみそ汁 です。デザート は、『端午の 節句(こども の日)』にち なんだもので す。
	牛乳		乳						
	ツナそばろ		小麦 卵	まぐろ 卵	しょうが グリンピース	でん粉 さとう	塩 酒 しょうゆ		
	かふうあえ		ごま 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	マロニー ごま さとう ごま油	しょうゆ 酢 塩		
しんたまねぎのみそしる		いわし さば	とうふ あぶらあげ みそ	はねぎ たまねぎ		にぼし さばうすけずり	23.0		
こどものひデザート		もも メロン		もも パイン メロン(果汁)	さとう				
8 水	ごはん		乳	牛乳		米		608	リクエストこ んだて
	牛乳		乳						
	どうふステーキの そばろあんかけ		小麦	とうふ とりにく	白ねぎ しょうが	さとう でん粉 油	しょうゆ		
	エリンギとやさいのソテー		乳 セロリ 豚 トマト		キャベツ にんじん もやし エリンギ	バター	塩 こしょう コンソメ	22.3	
ちゅうかコーンスープ		豚肉 卵 小麦 貝類 セロリ	ふたにく たまご	にんじん チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ しいたけ	でん粉 油	塩 こしょう オイスターソース スープストック チキンブイオン			
9 木	ふたつおりパン		小麦 乳			ふたつおりパン		603	サケは、白身 魚の仲間です。 (えび類 をエサにして いるので、身 が赤くなるの です。)
	牛乳		乳						
	さけのフライ		小麦	さけ		小麦粉 パン粉 油	塩 こしょう		
	スパゲティソテー		小麦 りんご 乳 豚 セロリ トマト	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	スパゲティ 油	塩 こしょう 中濃ソース コンソメ ケチャップ	26.3	
やさいスープ		豚 小麦 ごま	ふたにく	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ		塩 こしょう チキンブイオン 中華スープ素 しょうゆ			
10 金	うどん		小麦			うどん		619	わらび、ぜん まい、たけの こが入ったう どんつゆで す。
	牛乳		乳						
	さんさいうどんのつゆ		豚 小麦 いわし さば	ふたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん 白ねぎ さんさい なめこ えのきだけ しめじ	でん粉	しょうゆ 酒 みりん にぼし かつおの素 塩		
	いかとやさいのかきあげ		乳 小麦	いか 牛乳	ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ	小麦粉 でん粉 油		26.1	
もやしとコーンのごまあえ		ごま 小麦		もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ			
13 月	ごはん		乳	牛乳		米		648	春雨は、鎌倉 時代に、中国 から伝わって きました。
	牛乳		乳						
	マーボーはるさめ		豚 ごま 小麦 貝類	ふたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ チンゲン菜 たけのこ はねぎ	はるさめ ごま油 油 さとう でん粉	オイスターソース しょうゆ 塩 中華スープの素 トウバンジャン		
	かにシューマイ		かに 豚 小麦	かに スケソウダラ	たまねぎ しょうが	豚脂 小麦粉 でん粉 さとう	塩	23.0	
いんげんのごまあえ		ごま 小麦		さやいんげん にんじん もやし	さとう ごま	しょうゆ			
14 火	ごはん		乳	牛乳		米		608	リクエストこ んだて
	牛乳		乳						
	しろみぎかなのなんばんづけ		小麦	ほき	白ねぎ	でん粉 油 さとう	しょうゆ 酢 とうがらし		
	きゅうりのゆかりあえ				きゅうり		ゆかり粉	24.3	
ワンタンスープ		小麦 乳 セロリ 豚 トマト 卵	ふたにく 卵 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	小麦粉 さとう でん粉 油	塩 コンソメ しょうゆ 酒 チキンブイオン 香辛料			
15 水	レーズンパン		小麦 乳			レーズンパン		651	ラザニアは、 パスタとソー スをこうごに 重ね、チーズ をかけて焼い たものです。
	牛乳		乳						
	ラザニア		乳 小麦 豚 トマト セロリ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	ラザニア 小麦粉 油 バター さとう	ケチャップ ウスターソース トマトペースト ワイン 塩 チキンエキス		
	ポトフ		乳 トマト 豚 セロリ	とりにく ウィナー	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	じゃがいも	コンソメ 酒 塩 こしょう	25.1	
フルーツあえ		りんご		あまなつみかん(缶) パイン(缶) りんご(缶)					
16 木	はんかんさくらごはん		小麦			米		621	リクエストこ んだて
	牛乳		乳	牛乳					
	ししゃもフライ		小麦	ししゃも		パン粉 小麦粉 でん粉 油	塩		
	こまつなとほうれんそうの ごまあえ		ごま 小麦		こまつな ほうれんそう にんじん	ごま さとう	しょうゆ みりん	16.3	
はるさめスープ		豚肉 小麦 ごま	ふたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	はるさめ でん粉	塩 こしょう 中華スープの素 チキンブイオン			

○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・梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・メロン・アボガド・トマト・貝類・アーモンド・ナッツ類・ごま・いくら)

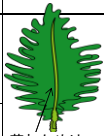
○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。 ★『』のマークは、天然だし(鯉節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

★『』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。

平成25年 5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		
17 金	ごはん (のりふりかけ)			のり かつお節		米 さとう でん粉		629	お茶揚げは、 粉茶が入っ た天ぷらで す。
	牛乳		乳	牛乳					
	ちくわのおちゃあげ		卵 小麦	ちくわ	おちゃ	小麦粉 でん粉 油			
	ピーナッツあえ		小麦 ナッツ類		ほうれんそう もやし にんじん	ピーナッツ さとう	しょうゆ		
	あさりのみそしる		貝類 いわし さば	あさり とうふ わかめ みそ	たまねぎ		にぼし さばうすけずり	25.3	
20 月	ごはん					米		631	みそは、魚の くさみやわ らげられて ます。
	牛乳		乳	牛乳					
	さばのみそに		さば	さば みそ		さとう 水あめ でん粉	みりん		
	きんぴらごぼう		豚肉 小麦 乳 さば いわし ごま	ぶたにく くろはんぺん	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油 ごま油	しょうゆ 和風だしの素		
	すましじる		小麦 乳	わかめ とうふ	ほうれんそう にんじん しいたけ	でん粉	しょうゆ みりん 塩 和風だしの素		
21 火	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		612	 茎わかめは、 この部分です
	牛乳		乳	牛乳					
	ハンバーグ (デミグラスソースかけ)		小麦 乳 トマト 豚 りんご	とりにく だいず	たまねぎ	パン粉 油 さとう	ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース ワイン しょうゆ		
	くきわかめサラダ (たまねぎドレッシング)		ドレ (りんご 小麦)	くきわかめ	キャベツ にんじん		たまねぎドレッシング 塩 こしょう		
	コーンポタージュ		乳 小麦 豚 貝類	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	バター 生クリーム	塩 こしょう ベシヤメルソース		
22 水	ごはん					米		594	リクエストこ んだて
	牛乳		乳	牛乳					
	あじのしおこうじづけ		魚	あじ			米こうじ 塩		
	だいずのいそに		小麦 乳	だいず ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ 和風だしの素		
	にらたまスープ		卵 小麦 豚 ごま	たまご	にら たまねぎ にんじん	でん粉	塩 こしょう 中華スープの素 しょうゆ		
23 木	ごはん					米		631	「ビビム」は混 ぜる。「ハッ プ」はごはん のこと。ビビ ンバは、ごは んと焼き肉、 ナムルを混 ぜて食べる 料理です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ビビンバ(にくのいためもの)		豚 小麦	ぶたにく	しいたけ ぜんまい にんにく	ごま油 さとう	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン		
	ナムル		ごま 小麦		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ		
	わかめスープ		卵 小麦 トマト 乳 豚 セロリ	とうふ たまご わかめ	たけのこ にんじん はねぎ	でん粉	塩 しょうゆ チキンブイオン コンソメ		
24 金	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン		707	マーマレード 焼きは、オレ ンジのジャム が入ったタレ で味つけた 料理です。
	牛乳		乳	牛乳					
	わかどりのマーマレードやき		小麦	とりにく	オレンジ	マーマレード さとう でん粉	しょうゆ みりん 塩		
	マカロニサラダ(マヨネーズ)		マヨ(卵 りん ご) 小麦		キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう		
	やさいのカレースープに		豚 小麦 トマト 乳 りんご セロリ	ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	じゃがいも	カレールー スープストック チキンブイオン 塩 こしょう		
27 月	ごはん					米		617	『神奈川県』 の郷土料理 や地場産物 を使用したこ んだてです。
	牛乳		乳	牛乳					
	おだわらかまぼこの いそべあげ		卵 えび 小麦粉	かまぼこ あおのり		小麦粉 でん粉 油			
	キャベツのなんばんづけ		小麦 ごま		キャベツ にんじん	さとう ごま油	酢 しょうゆ とうがらし		
	けんちんじる		小麦 ごま	とりにく とうふ	ごぼう にんじん しいたけ 白ねぎ	さといも ごま油 でん粉	かつおの素 しょうゆ みりん 塩		
28 火	ごはん					米		699	今が旬の『新 じゃが』をそ ぼろ煮にし ます。
	牛乳		乳	牛乳					
	しんじゃがのそぼろに		豚肉 乳 小麦	ぶたにく とりにく なまあげ	にんじん たまねぎ えだまめ	油 じゃがいも さとう でん粉	和風だしの素 酒 しょうゆ		
	あつやきたまご		卵 小麦	卵		さとう だいず油 でん粉	酢 みりん かつおだし しょうゆ		
	もやしのちゅうかいため		魚 小麦 貝類	さつまあげ	もやし なら	ごま ごま油	塩 オイスターソース こしょう しょうゆ		
	ミニトマト				ミニトマト				
29 水	ちゅうかめん		小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん		664	リクエストこ んだて
	牛乳		乳	牛乳					
	みそラーメンスープ		豚 小麦 ごま さば	ぶたにく なると	にんじん キャベツ メンマ たまねぎ とうもろこし しめじ しょうが にんにく		みそラーメンの素 チキンブイオン		
	ぎょうざ		卵 小麦 ごま 豚 貝類 乳	とりにく 卵 だいず	キャベツ たまねぎ なら しょうが	小麦粉 豚脂 油 でん粉 ごま油 さとう	香辛料 オイスターソース 塩 しょうゆ ホタテエキス 酒		
	ほうれんそうともやしのソテー		ごま 小麦 貝類		ほうれんそう もやし	ごま油	オイスターソース 塩 こしょう		
30 木	せわりパン		小麦 乳			せわりパン		649	フランクフル トをパンには さみ、チリ コンカーンを のせれば、「チ リドック」の 出来上がり！
	牛乳		乳	牛乳					
	フランクフルト		豚	フランクフルト					
	チリコンカーン		豚 りんご 貝類 小麦 乳 トマト	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	油	ケチャップ チリミックス 塩 こしょう 中濃ソース ワイン		
	あおなのソテー		小麦 セロリ		こまつな ほうれんそう とうもろこし	油	塩 こしょう スープストック		
31 金	ごはん					米		748	リクエストこ んだて
	牛乳		乳	牛乳					
	わかどりとレバーの チリソースあえ		ごま 小麦 貝類 トマト りんご	とりにく とりレバー	白ねぎ にんにく しょうが	でん粉 油 ごま油 さとう	ケチャップ チリソース		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)		ドレ(ごま 卵 小麦) 小麦	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		
	とんじる		豚肉 いわし さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり		