

平成25年 5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				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	ごはん					米		608 22.3	リクエストこ んだて
	牛乳		乳	牛乳					
	とうふステーキの そぼろあんかけ		小麦	とうふ とり	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		
	ちゅうかコーンスープ		豚肉 卵 小麦 貝類 セロリ	ぶたにく 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		
2 木	ごはん					米		608 24.3	リクエストこ んだて
	牛乳		乳	牛乳					
	しろみぎかなのなんぼんづけ		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		
	ワンタンスープ		小麦 乳 セロリ 豚 トマト 卵	ぶたにく 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		
7 火	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		612 23.7	 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		
8 水	ごはん					米		665 23.0	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	牛乳					
	ツナそぼろ		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		
	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			
9 木	うどん		小麦			うどん		619 26.1	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	牛乳					
	さんさいうどんのつゆ		豚 小麦 いわし さば	ぶたにく 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			
	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		
10 金	ごはん					米		631 22.0	みそは、魚の くさみをやわ らげてくれます 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 ころはんぺん	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		
	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		
13 月	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン		707 29.4	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		
14 火	ごはん					米		594 28.5	リクエストこ んだて
	牛乳		乳	牛乳					
	あじのおこうじづけ			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		
	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		
15 水	ごはん (のりふりかけ)					米 さとう でん粉		629 25.3	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		
16 木	レーズンパン		小麦 乳			レーズンパン		651 25.1	ラザニアは、 パスタとソー スをこごりに 重ね、チーズ をかけて焼い たものです。
	牛乳		乳	牛乳					
	ラザニア		乳 小麦 豚 トマト セロリ	ぶたにく	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		
	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)				

○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(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)
17 金	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		
はるさめスープ		豚肉 小麦 ごま	ぶたにく	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 チキンブイヨン		16.3	
20 月	ごはん		乳	牛乳		米		699	今が旬の『新 じゃが』をそ ぼろ煮にしま す。
	牛乳		乳	牛乳					
	しんじやがのそぼろに		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 酒 しょうゆ		
	あつやきたまご		卵 小麦	卵		さとう だいたいず油 でん粉	酢 みりん かつおだし しょうゆ		
	もやしちゅうかいため		ごま 小麦 貝類	さつまあげ	もやし いら	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					
21 火	しよくパン(りんごジャム)		小麦 乳 ジャム(りんご)			しよくパン りんごジャム		669	山型食パン (イギリス由来) 角型食パン (アメリカ由来)
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
	キャベツとにくだんごのスープ		小麦 豚 ごま	とりにく ぶたにく 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 チキンブイヨン しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ素		
22 水	ちゅうかめん		小麦			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 チキンブイヨン		
	ぎょうざ		卵 小麦 ごま 豚 貝類 乳	とりにく 卵 だいたいず	キャベツ たまねぎ いら 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			
23 木	はんかんごはん		乳	牛乳		米		757	2種類のカ レールーを使 い、味に深み を出していま す。
	牛乳		乳	牛乳					
	ポークカレー		豚肉 小麦 乳 りんご セロリ トマト	ぶたにく 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	アップルビューレ 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 だいたいず	たまねぎ	小麦粉 だいたいず油 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)		
きゅうりサラダ		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			
24 金	ごはん		乳	牛乳		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	23.0		
27 月	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 だいたいず	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	30.3		
28 火	ごはん		乳	牛乳		米		631	「ビビム」は混 ぜる、「パッ プ」はごはん のこと。ビビ ンパは、ごは んと焼き肉、 ナムルを混 ぜって食べる 料理です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ビビンバ(にのいたためもの)		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 チキンブイヨン コンソメ	25.0		
29 水	ごはん		乳	牛乳		米		748	リクエストこ んだて
	牛乳		乳	牛乳					
	わかどりレバーの 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	28.5		
30 木	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	牛乳					
	マーボーはるさめ		豚 ごま 小麦 貝類	ぶたにく	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		
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	23.0		
31 金	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	牛乳					
	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		
やさいスープ		豚 小麦 ごま	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ		塩 こしょう チキンブイヨン 中華スープ素 しょうゆ	26.3		