

平成25年 5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				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		803	『神奈川県』の郷土料理や地場産物を使用した献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	小田原かまぼこの磯辺揚げ		卵 えび 小麦粉	かまぼこ あおのり		小麦粉 でん粉 油			
	キャベツの南蛮漬		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		
	けんちん汁		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	29.7	
2 木	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		753	
	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		
	茎わかめサラダ (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	28.8	茎わかめは、この部分です。
7 火	ごはん					米		818	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)』にちなみだものです。
	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		
	華風あえ		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		
	新たまねぎのみそ汁		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		
	子どもの日デザート		もも メロン		もも パイン メロン(果汁)	さとう		27.5	
8 水	二つ折りパン		小麦 乳			ふたつ折りパン		732	サケは、白身魚の仲間です。(えび類をエサにしているため、身が赤くなるのです。)
	牛乳		乳	牛乳					
	鮭のフライ		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 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		
	野菜スープ		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	30.9	
9 木	ごはん					米		791	『ビビム』は混ぜる、「パップ」はごはんのこと。ビビンバは、ごはん焼肉、ナムルを混ぜて食べる料理です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ビビンバ(肉の炒めもの)		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 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	30.7	
10 金	飯缶さくらごはん		小麦			米		772	リクエスト献立
	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		
	小松菜とほうれん草のごまあえ		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		
	春雨スープ		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	20.2	リクエスト献立
13 月	ごはん					米		771	リクエスト献立
	牛乳		乳	牛乳					
	豆腐ステーキのそぼろあんかけ		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		
	エリンギと野菜のソテー		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		
	中華コーンスープ		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 チキンブイヨン	27.3	リクエスト献立
14 火	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン		853	リクエスト献立
	牛乳		乳	牛乳					
	若どりのマーメレード焼き		小麦	とりにく	オレンジ	マーメレード 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		
	野菜のカレースープ煮		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 カレールウ スープストック チキンブイヨン 塩 こしょう	34.8	リクエスト献立
15 水	中華めん		小麦			ちゅうかめん		859	リクエスト献立
	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 だいず	キャベツ たまねぎ 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		
	ほうれん草ともやしのソテー		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	35.1	リクエスト献立
16 木	ごはん (のりふりかけ)					米 さとう でん粉	米	809	リクエスト献立
	牛乳		乳	牛乳					
	竹輪のお茶揚げ		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		
	あさりのみそ汁		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	31.9	お茶揚げは、粉茶が入った天ぷらです。

○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。

平成25年 5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				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					米		876	今が旬の『新じゃが』をそぼろ煮にします。
	牛乳		乳	牛乳					
	新じゃがのそぼろ煮		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		
	厚焼きたまご		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		
	もやし中華炒め		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 しょうゆ		
ミニトマト				ミニトマト				31.3	
20 月	食パン(りんごジャム)		小麦 乳			しょくパン りんごジャム		856	山型食パン (イギリス由来)
	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		
キャベツと肉だんごのスープ		小麦 豚 小麦 卵	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 しょう 中華スープ素		30.1	角型食パン (アメリカ由来)
21 火	ごはん					米		823	春雨は、鎌倉時代に、中国から伝わって来ました。
	牛乳		乳	牛乳					
	マーボー春雨		豚 小麦 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		28.8	
22 水	ごはん					米		761	リクエストこんだて
	牛乳		乳	牛乳					
	白身魚の南蛮漬		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 チキンブイヨン 香辛料		28.8	
23 木	ごはん					米		739	リクエストこんだて
	牛乳		乳	牛乳					
	あじの塩こうじ漬			あじ			米こうじ 塩		
	大豆の磯煮		小麦 乳	だいたいず 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 酒		
にらたまスープ		卵 小麦 豚 小麦	たまご	いら たまねぎ にんじん	でん粉	塩 しょう 中華スープの素 しょうゆ		34.0	
24 金	レーズンパン		小麦 乳			レーズンパン		772	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	牛乳					
	ラザニア		乳 小麦 豚 トマト セロリ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	ラザニア 小麦粉 油 パター 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 ウインナー	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 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)				29.2	
27 月	ごはん					米		819	みそは、魚くささをやわらげてくれます。
	牛乳		乳	牛乳					
	さばのみそ煮		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 小麦	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 酒		27.7	
すまし汁		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 酒			
28 火	ごはん					米		926	リクエストこんだて
	牛乳		乳	牛乳					
	若どりレバーのチリソースあえ		小麦 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)		小麦 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		
豚汁		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		34.2	
29 水	背割りパン		小麦 乳			せわりパン		822	フランクフルトをパンにはさみ、チリコンカンをのせれば、「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 しょう 中濃ソース ワイン		
青菜のソテー		小麦 セロリ		こまつな ほうれんそう とうもろこし	油	塩 しょう スープストック		38.1	
30 木	うどん		小麦			うどん		786	わらび、ぜんまい、たけのこが入ったうどんです。
	牛乳		乳	牛乳					
	山菜うどんのつゆ		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		
	いかと野菜のかき揚げ		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		32.9	
31 金	飯缶ごはん					米		947	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	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 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)		29.3	
きゃべつサラダ		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			