

平成25年 7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月 | ココアパン | | 乳 小麦 | | | ココアパン | | 668 | 枝豆は、大豆が未熟なうちに収穫します。 | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | にくだんごのチリソース かけ | | ごま トマト 小麦 りんご 貝類 豚 | とりにく ぶたにく | たまねぎ 白ねぎ しょうが にんにく | パン粉 でん粉 さとう ごま油 | 塩 香辛料 チリソース トマトケチャップ | | | |
| えだまめのおゆで | | | | えだまめ | | 塩 | 27.3 | | | |
| クラムチャウダー | | | 豚 貝類 トマト 小麦 乳 セロリ | ベーコン あさり 牛乳 | にんじん たまねぎ とうもろこし | じゃがいも 生クリーム 油 | 塩 こしょう コンソメ ペシャメルソース | | | |
| 2火 | はんかんなまりぶしごはん | | 小麦 | なまりぶし | しょうが | こめ | 酒 しょうゆ 塩 | 672 | リクエスト献立です。 | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | さくらえびのかきあげ | | 小麦 えび 乳 | さくらえび 牛乳 | ごぼう たまねぎ はねぎ | こむぎ粉 油 でん粉 | 塩 | | | |
| | かぼちゃサラダ (マヨネーズ) | | マヨ (卵 りんご) | | かぼちゃ きゅうり えだまめ | マヨネーズ | 塩 こしょう | | | 23.9 |
| みそしる | | いわし さば | みそ あぶらあげ わかめ | たまねぎ だいこん しめじ | | にぼし さばうすけずり | | | | |
| 3水 | ソフトめん | | 小麦 | | | ソフトめん | | 631 | ポテトカップグラタンは、ポテトの器ごと食べられます。 | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ナポリタンソース | | えび 豚 小麦 乳 トマト セロリ りんご | とりにく ベーコン えび | たまねぎ ピーマン にんじん トマト にんにく | 油 | トマトケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ 中濃ソース 塩 スープストック 赤ワイン こしょう | | | 25.7 |
| | ポテトカップグラタン ひじきサラダ (ごまドレッシング) | | 乳 小麦 小麦 ドレ(小麦 卵 ごま) | 牛乳 チーズ ひじき | ほうれんそう たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ | マーガリン 油 さとう こむぎ粉 でん粉 | チキンエキス 塩 香辛料 みりん しょうゆ | | | |
| 4木 | ごはん | | 乳 | 牛乳 | | こめ | | 709 | 豚肉には、ビタミンB ₁ が豊富に含まれています。夏バテ予防に効果的です。 | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ぶたキムチ | | 豚 さば りんご 小麦 ごま | ぶたにく | きゃべつ いら にんじん はくさいキムチ | ごま油 | しょうゆ トウバンジャン こしょう | | | 23.6 |
| | あおのりポテト | | | | あおのり | じゃがいも 油 さとう | 塩 | | | |
| ちゅうかコンスープ | | 卵 小麦 セロリ 貝類 ごま | 卵 なた | にんじん ちんげんさい たまねぎ ほししいたけ とうもろこし | でん粉 ごま油 | 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 | | | | |
| 5金 | ごはん | | 乳 | 牛乳 | | こめ | | 698 | 七夕にちなんだ献立です。オクラと星もよゆうのなるとを夜空の星に見立てています。 | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ほしがたメンチカツ | | 豚 小麦 | ぶたにく | たまねぎ | さとう パン粉 でん粉 油 こむぎ粉 | 塩 こしょう ナツメグ | | | 23.4 |
| | きんぴらごぼう | | 豚 さば いわし 小麦 乳 ごま | ぶたにく くらはんぺん | 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 | みりん しょうゆ 和風だし | | | |
| たなばたじる | | さば いわし 小麦 | とうふ なた わかめ | にんじん たまねぎ えのき オクラ | でん粉 | かつおの素 しょうゆ みりん 塩 | | | | |
| たなばたデザート | | りんご | | かんでん | さとう 水あめ | みかん果汁 レモン果汁 りんご果汁 | | | | |
| 8月 | アップルパン | | 乳 小麦 りんご | | | アップルパン | | 698 | | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | タンダーチキン | | 乳 小麦 | とりにく 粉乳 | | 油 | 塩 カレー粉 | | | 27.5 |
| | マカロニサラダ (マヨネーズ) | | 小麦 マヨ(卵 りんご) | | きゃべつ きゅうり にんじん | マカロニ | 塩 こしょう | | | |
| チーズスープ | | 豚 乳 セロリ 卵 小麦 トマト | ベーコン チーズ 卵 | たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ | パン粉 | コンソメ 塩 こしょう | | | | |
| 9火 | ごはん | | 乳 | 牛乳 | | こめ | | 650 | 冷凍みかんは、昭和30年に小田原駅で発売されたのがはじまりです。 | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ちくぜんに | | 卵 小麦 乳 | とりにく ちくわ | にんじん たけのこ ごぼう こんにやく ほししいたけ さやいんげん | さとう 油 | 和風だし 素 みりん しょうゆ | | | 26.1 |
| | いそかあえ | | 小麦 | のり | ほうれんそう きゃべつ | | しょうゆ | | | |
| なっとう | | タレ(小麦) | だいず | | | タレ | | | | |
| れいとうみかん | | | | みかん | | | | | | |
| 10水 | ごはん(合わせ酢) | | 乳 | 牛乳 | | こめ | 合わせ酢 | 687 | ごはん(合わせ酢)を入れて五目ずしの具をのせて食べてください。 | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ごもくずしのぐ | | 小麦 乳 | あぶらあげ | れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ かんぴょう きぬさや | さとう | しょうゆ みりん 和風だし | | | 25.1 |
| | いわしのおかか | | いわし 小麦 | いわし かつお節 | | さとう 油 でん粉 | しょうゆ 塩 みりん | | | |
| とんじる | | 豚 いわし さば | ぶたにく みそ | だいこん にんじん ごぼう こんにやく はねぎ | じゃがいも | にぼし さばうすけずり | | | | |
| 11木 | バーガーパン | | 乳 小麦 | | | バーガーパン | | 668 | フルーツあえには、甘夏ミカンが入っています。 | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ハンバーグマトソース かけ | | 豚 小麦 トマト りんご | とりにく ぶたにく だいず | たまねぎ しょうが トマト にんにく | とん脂 さとう パン粉 | 塩 こしょう 中濃ソース トマトケチャップ 赤ワイン | | | 27.5 |
| | ちんげんさいのクリームに | | 豚 卵 小麦 貝類 セロリ 乳 | ベーコン うずら卵 牛乳 | ちんげんさい にんじん たまねぎ | 油 | ペシャメルソース 塩 こしょう スープストック チキンブイヨン | | | |
| フルーツあえ | | | | 甘夏ミカンかん パインかん | | | | | | |
| 12金 | ごはん | | 乳 | 牛乳 | | こめ | | 647 | 日本味めぐり「大分県」にちなんだ献立です。 | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | とりてん | | 小麦 乳 | とりにく | | でん粉 こむぎ粉 油 | しょうゆ | | | 21.3 |
| | うめびしおあえ | | りんご | わかめ | きゃべつ さやいんげん もやし | | うめびしお | | | |
| だんごじる | | 小麦 いわし さば | あぶらあげ みそ | ごぼう ほししいたけ にんじん 白ねぎ | こむぎ粉 でん粉 | にぼし さばうすけずり | | | | |

○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 | ★ | 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 |
|---------|------------------------------------|----|---|----------------|--|-----------------------|----------------------------|---|
| | | | アレルギー | 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) | | |
| 16 火 | ミルクパン 牛乳 | | 乳 小麦 | 牛乳 | | ミルクパン | 654 | リクエスト献立です。 |
| | かつおチーズフライ | 🐟 | 小麦 乳 | かつお チーズ | | パン粉 でん粉 こむぎ粉 | | |
| | ほうれんそうのソテー | | 豚 乳 | ベーコン | ほうれんそう にんじん | バター | | |
| | トマトとたまごのスープ | | 豚 卵 トマト セロリ 乳 | ぶたにく 卵 | たまねぎ とうもろこし にんじん トマト パセリ | でん粉 | | |
| 17 水 | ごはん 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | こめ | 600 |  |
| | さけのみそマヨネーズやき | 🐟 | 乳 卵 | さけ みそ | | マヨネーズ | | |
| | にらともやしのサラダ | | 小麦 ごま | のり | にら にんじん もやし | ごま さとう | | |
| | けんちんじる | | いわし さば 小麦 ごま | とりにく とうふ | ごぼう にんじん ほししいたけ はねぎ | さといも ごま油 でん粉 | | |
| 18 木 | ちゅうかめん 牛乳 | 🍜 | 小麦 | 牛乳 | | ちゅうかめん | 628 | どんぶりに、めんを入れてタシとゆでやさいのせればジャージャーめんの完成です！混ぜて、食べてください。 |
| | ジャージャーめんのたれ | | 貝類 小麦 ごま 豚 | とりにく みそ | たまねぎ 白ねぎ たけのこ にんにく ほししいたけ にんじん しょうが | さとう でん粉 ごま油 | | |
| | ゆでやさい | | ごま | | きやべつ きゅうり にんじん もやし | ごま | | |
| | たこやき | 🍤 | 小麦 卵 えび 乳 さば ソース(トマト もも りんご 小麦 豚 貝類 いわし) | たこ 卵 えび | きやべつ ねぎ 紅しょうが | こむぎ粉 油 でん粉 さとう | | |
| 19 金 | ごはん 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | こめ | 692 | 夏が旬のきゅうりをどり辛の南蛮漬けにしました。 |
| | あつあげのちゅうかに | 🐟 | 豚 小麦 ごま 貝類 | ぶたにく あつあげ なた | たけのこ ちんげんさい にんじん ほししいたけ にんにく しょうが | でん粉 | | |
| | ポークしゅうまい | | 豚 小麦 貝類 セロリ ごま | ぶたにく とりにく だいた | たまねぎ | とん脂 油 さとう こむぎ粉 でん粉 | | |
| | きゅうりのなんばんづけ | | ごま 小麦 | | きゅうり | ごま さとう ごま油 | | |
| 22 月 | ごはん 牛乳 | 🗨️ | 乳 | 牛乳 | | こめ | 688 | リクエスト献立です。 |
| | なつやさいかレー | 🍷 | 豚 トマト 小麦 乳 りんご セロリ | ぶたにく | なす ピーマン にんじん かぼちゃ さやいんげん トマト にんにく しょうが | 油 | | |
| | フィッシュナゲット | 🐟 | 小麦 さば 卵 豚 乳 | ぶり いとより おから 卵白 | たまねぎ しょうが | パン粉 こむぎ粉 さとう 油 | | |
| | ほうれんそうとコーンのサラダ しょくパン(ブルーベリージャム) | | 小麦 | | ほうれんそう とうもろこし | さとう 油 | | |
| 23 火 | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | しょくパン | 662 | ブルーベリーは、6~8月が旬の果物です。 |
| | ツナオムレツ | | 卵 | 卵 まぐろ | | さとう 油 でん粉 | | |
| | コーンサラダ (たまねぎドレッシング) | | ドレ (りんご 小麦) | | きやべつ きゅうり とうもろこし | | | |
| | ポークビーンズ | | 豚 小麦 トマト 乳 セロリ りんご | ぶたにく 大豆 チーズ | たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく | じゃがいも 油 さとう | | |
| 24 水 | ごはん 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | こめ | 644 | ビタミンCが豊富な「とうがん」の入った味噌汁です。ストレスを和らげます。 |
| | さんまのかばやき | 🐟 | さんま 小麦 ごま | さんま | しょうが | でん粉 ごま さとう | | |
| | ピーナッツあえ | | 落花生 小麦 | | こまつな きやべつ にんじん | ピーナッツ さとう | | |
| | みそしる | 🍷 | さば 乳 | とりにく みそ | とうがん しめじ にんじん はねぎ | さばうすけずり 和風だし | | |

☆夏休み親子料理体験教室☆ 参加者募集!

| | | |
|------|--|--|
| 内容 | 料理体験、給食センター見学、写真撮影 | |
| 開催日時 | 平成25年8月1日(木) 午前9時00分から正午 | |
| 開催場所 | 焼津市学校給食センター (焼津市大島1746) | |
| 募集定員 | 15組 | |
| 対象者 | 市内在住の児童・生徒 | ・保護者 1名(保護者は必ず付いてください) ・小学生以上中学生以下 2名以内 |
| 申込期間 | 平成25年7月1日(月)から7月11日(木)まで 応募者多数の場合は抽選とし、抽選の結果は7月17日(水)までに通知します。 ※ (抽選は学校給食センターで任意に実施) 初参加の方が優先になります。御了承ください。 | |
| 申込方法 | 電話またはファックスで受け付けます。 住所、参加者氏名、児童・生徒の学校名、学年、電話番号を連絡していただきます。 TEL 054-624-6660(受付:平日8:00~16:45) FAX 054-624-7680(受付:毎日24時間) | |
| 参加費用 | 1名 250円 ... 保護者1名、児童・生徒1名の場合は500円 | |

料理体験教室に参加できなくても、午後からの調理場見学に参加できるよ!



※当日の日程、献立などの詳細は、市ホームページをご覧ください。