

平成25年 7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) <small>たんぱく質</small>	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	ごはん					こめ		816	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。
	牛乳		乳	牛乳					
	秋刀魚の蒲焼き	🐟	さんま 小麦 ごま	さんま	しょうが	でん粉 ごま さとう	しょうゆ さけ みりん		
	ピーナッツあえ		落花生 小麦		こまつな きゃべつ にんじん	ピーナッツ さとう	しょうゆ		
	みそ汁	🍲	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	27.4	
2火	アップルパン		乳 小麦 りんご			アップルパン		863	
	牛乳		乳	牛乳					
	タンドリーチキン		乳 小麦	とりにく 粉乳		油	塩 カレー粉		
	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	34.9	
3水	ごはん					こめ		806	日本味めぐり「大分県」にちなんで献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	鶏天		小麦 乳	とりにく		でん粉 こむぎ粉 油	しょうゆ		
	梅びしおあえ		りんご	わかめ	きゃべつ さやいんげん もやし		うめびしお		
	だんご汁		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	25.5	
4木	ごはん					こめ		882	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	夏野菜カレー	🥕	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	中濃ソース カレーフレーク スープストック 赤ワイン カレー粉		
	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	かつお風味調味料 しょうゆ 塩 ポークエキス		
	ほうれんそうとコーンのサラダ		小麦		ほうれんそう とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す	27.4	
5金	中華めん		小麦			ちゅうかめん		799	どんぶりに、めんを入れてタレとゆでやすいのを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。
	牛乳		乳	牛乳					
	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	オイスターソース トウバンジャン みりん しょうゆ 中華スープ		
	ゆで野菜		ごま		きゃべつ きゅうり にんじん もやし	ごま			
	たこやき	🐙	小麦 卵 えび 豚 さば ツース(トマトも りんご 小麦 豚 貝類 いわし)	たこ 卵 えび	きゃべつ ねぎ 紅しょうが	こむぎ粉 油 でん粉 さとう	しょうゆ 塩 かつお節エキ ス コンソメ ソース	35.5	
8月	ごはん					こめ		856	七夕にちなんだ献立です。オクラと星もようのなるとを夜空の星に見立てています。
	牛乳		乳	牛乳					
	星型メンチカツ		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		
	金平ごぼう	🐟	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		
	七夕汁		さば いわし 小麦	とうふ なたと 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	27.6	
	七夕デザート		りんご		かんてん	さとう 水あめ	みかん果汁 レモン果汁 りんご果汁		
9火	バーガーパン		乳 小麦			バーガーパン		825	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 だいた	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		
	ちんげん菜のクリームに		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	ベシャメルソース 塩 こしょう スープストック チキンブイオン		
	フルーツあえ				甘夏ミカンかん パインかん			34	
10水	ごはん					こめ		791	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					
	筑前煮		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 醤油 みりん しょうゆ		
	磯香あえ		小麦	のり	ほうれんそう きゃべつ		しょうゆ		
	納豆		タレ(小麦)	だいた			タレ	29.7	
	冷凍みかん				みかん				
11木	ごはん(合わせ酢)					こめ	合わせ酢	859	ごはんに合わせて酢を入れて五目ずしの具をせて食べてください。
	牛乳		乳	牛乳					
	五目寿司の具		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		
	いわしのおかか煮	🐟	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	30.4	
	豚汁	🍲	豚 いわし さば	ぶたにく みそ	だいごん 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		
12金	ココアパン		乳 小麦			ココアパン		836	枝豆は、大豆が未熟なうちに収穫します。
	牛乳		乳	牛乳					
	肉団子のチリソースかけ		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		
	枝豆の塩ゆで				えだまめ		塩	33.9	
	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 ベシャメルソース		

○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 7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) <small>たんぱく質</small>	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		
16 火	ごはん					こめ		751	
	牛乳		乳	牛乳					
	鮭のみそマヨネーズ焼き		乳 卵	さけ みそ		マヨネーズ	塩		
	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	しょうゆ す		
17 水	けんちん汁		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	かつおの素 しょうゆ みりん 塩	33.5	
	ミルクパン		乳 小麦			ミルクパン		845	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	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	塩 こしょう		
ほうれん草のソテー		豚 乳	ベーコン	ほうれんそう にんじん	バター	塩 こしょう			
18 木	トマトと卵のスープ		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	塩 こしょう コンソメ	31.8	
	ごはん					こめ		885	夏が旬のきゅうりをピリ辛の南蛮漬けにしました。
	牛乳		乳	牛乳					
	厚揚げの中華煮		豚 小麦 ごま 貝類	ぶたにく あつあげ なたと	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	オイスターソース しょうゆ 酒 中華スープの素		
ポークシューマイ		豚 小麦 貝類 セロリ	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	とん脂 油 さとう こむぎ粉 でん粉	しょうゆ 塩 チキンブイオン	33.5		
19 金	きゅうりの南蛮漬け		ごま 小麦		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ とうがらし す		
	ソフトめん		小麦			ソフトめん		753	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 トマトビュール ハヤシルー 中濃ソース 塩 スープストック 赤ワイン こしょう		
ポテトカップグラタン		乳 小麦	牛乳 チーズ	ほうれんそう たまねぎ	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	31.0		
22 月	ひじきサラダ (ごまドレッシング)		小麦 ドレ(小麦 卵 ごま)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	さとう	みりん しょうゆ		
	ごはん					こめ		884	豚肉には、ビタミンB ₆ 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					
	豚キムチ		豚 さば りんご 小麦 ごま	ぶたにく	きゃべつ にら 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		
青のりポテト				あおのり	じゃがいも 油 さとう	塩	28.8		
23 火	中華コーンスープ		卵 小麦 セロリ 貝類 ごま	卵 なたと	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 チキンブイオン		
	飯沼なまり節ごはん		小麦	なまりぶし	しょうが	こめ	酒 しょうゆ 塩	787	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	桜えびのかき揚げ		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	27.8		
24 水	みそ汁		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		にほし さばうすげすり		
	食パン(ブルーベリージャム)		乳 小麦			しょくパン		849	ブルーベリーは、6~8月が旬の果物です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ツナオムレツ		卵	卵 まぐろ		さとう 油 でん粉	酢 チキンスープ		
コーンサラダ (たまねぎドレッシング)		ドレ (りんご 小麦)		きゃべつ きゅうり とうもろこし		塩 こしょう	37.1		
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	スープストック 赤ワイン 塩 中濃ソース トマトケチャップ			

☆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	

学んでも、午後からの調理場見
料理体験教室に参加できない
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。