

平成25年 8.9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				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)
30 金	はんかんごはん					米		739	夏野菜には ビタミンが たっぷり。夏 野菜を食べ て、残暑をの りきりしまし ょう。
	牛乳		乳	牛乳	なす ピーマン たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ さやいんげん しょうが にんにく		カレールー トマトピューレ 中濃ソース スープストック 赤ワイン こしょう カレー粉		
	なつやさいカレー		豚 トマト 小麦 乳 りんご セロリ	ぶたにく		じゃがいも 油			
	だいずとにぼしのあげに		いわし 小麦	だいず にぼし		でん粉 油 さとう	しょうゆ みりん		
	キャベツサラダ		ごま 小麦		キャベツ こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	しょうゆ す	25.0	
2 月	ごはん					米		634	「さつまあげ」 も、焼津でた くさん作られ ています。
	牛乳		乳	牛乳					
	さつまあげのあまからに		小麦	さつまあげ	しょうが	さとう でん粉	みりん しょうゆ 酒		
	はるさめのいためもの		豚 ごま 小麦 貝類	ぶたにく	にんじん さやいんげん しろねぎ にんにく しょうが	はるさめ ごま油	オイスターソース こしょう 塩 中華スープのもと 酒		
	キャベツと にくだんごのスープ		卵 豚 小麦 ごま	うずら卵 とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ ほししいたけ たまねぎ	でん粉 パン粉 水あめ	チキンブイオン 塩 こしょう 中華スープのもと しょうゆ	22.4	
	ミニトマト		トマト		ミニトマト				
3 火	ツイストパン		小麦			パン		677	さばメンチカ ツは、焼津の さばを使った “地産地消” 料理です。
	牛乳		乳	牛乳					
	さばメンチカツ		さば 小麦	さば		じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	塩 こしょう		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)		ドレ(ごま 小麦 卵) 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		
	なしいりフルーツポンチ		なし もも りん ご		志太なし もも(缶) みかん(缶) パイナップル(缶) レモン(汁)	ゼリー さとう 白玉だんご	ワイン	22.8	
4 水	ごはん					米		628	リクエストこ んだてです。
	牛乳		乳	牛乳					
	さんまのしおやき		さんま	さんま			塩		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		ドレ(小麦 豚 りんご)	海そう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
	さといものみそしる		いわし さば	油あげ とうふ みそ	だいこん はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり	23.3	
5 木	ごはん					米		627	「豚丼の具」 は、野菜入り の焼き肉と いった感じ です。ごはん にのせて食 べてくださ いね。
	牛乳		乳	牛乳					
	ぶたどんのぐ		豚 小麦 乳	ぶたにく なんと	たまねぎ こんにゃく 白ねぎ グリーンピース	さとう 油	しょうゆ 酒 和風だし の素		
	にらともやしのサラダ		ごま 小麦	やきのり	にら もやし にんじん	さとう ごま	しょうゆ す		
	ちゅうかふうコーンスープ		卵 ごま 小麦 セロリ 貝類	とににく 卵	にんじん チンゲン菜 たまねぎ ほししいたけ とうもろこし	でん粉 ごま油	チキンブイオン スープストック オイスターソース 塩 こしょう	24.4	
6 金	ちゅうかめん		小麦			ちゅうかめん		686	ピリッとから い料理は、食 欲を刺激し てくれます。
	牛乳		乳	牛乳					
	キムチラーメンつゆ		豚 りんご いわし さば ごま えび 小麦 トマト	ぶたにく なんと	にんじん ほくさいキムチ メンマ なら しろねぎ もやし しょうが にんにく		キムチの素 チキンブイ オン みそ		
	はるまき		豚 小麦 貝類 ゼラチン	ぶたにく ひじき	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	小麦粉 はるさめ 油	みりん しょうゆ 塩 オイスターソース		
	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	24.5	
9 月	こめこパン		小麦			米粉パン		627	ミネストロー ネは、イタリ ア語で「具 だくさん」と か「ごちゃ混 ぜ」という 意味です。
	牛乳		乳	牛乳					
	わかどりのハーブやき		卵 小麦	とりにく 卵白		さとう 油	塩 しょうゆ 香辛料		
	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		
	ミネストローネ		豚 トマト 乳 セロリ	ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ		塩 こしょう コンソメ	28.7	
10 火	ごはん					米		639	「チンジャオ」 はピーマン、 「ロー」は肉、 「スー」は細 切りのこと です。
	牛乳		乳	牛乳					
	チンジャオロースー		豚 小麦 貝類	ぶたにく	ほししいたけ たけのこ ピーマン しょうが	油 さとう	しょうゆ みりん オイスターソース		
	ぎょうざ		豚 卵 小麦 乳 ごま 貝類	とりにく ぶたにく 卵白 大豆	キャベツ たまねぎ なら にんじん たけのこ	小麦粉 はるさめ でん粉 豚脂 ごま油 さとう 油	しょうゆ オイスターソース 塩 香辛料		
	わかめスープ		小麦 トマト 乳 セロリ	とりにく わかめ	キャベツ にんじん		コンソメ しょうゆ 塩	22.5	
11 水	ごはん					米		621	リクエストこ んだてです。
	牛乳		乳	牛乳					
	さばのこうじづけやき		さば	さば		米こうじ さとう	塩		
	おひたし		小麦	かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし		しょうゆ みりん		
	さつまじる		いわし さば	とりにく みそ	だいこん ごぼう しろねぎ にんじん こんにゃく	さつまいも	にぼし さばうすけずり	27.1	
12 木	ごはん					米		617	リクエストこ んだてです。
	牛乳		乳	牛乳					
	くろはんぺんフライ		さば いわし 小麦	くろはんぺん		小麦粉 でん粉 パン粉 油			
	ゆでやさい (たまねぎドレッシング)		ドレ(りんご 小 麦)		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		たまねぎドレッシング		
	たまごスープ		卵 豚 小麦 セロリ	卵 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でん粉	塩 こしょう スープストック チキンブイオン しょうゆ	20.8	

○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	使われていいる食品とおもな働				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		
13金	バーガーパン		小麦			パン		686	パンネという パスタを使いま す。どんな 形をしている か、お楽しみに!
	牛乳		乳	牛乳					
	ハンバーグ		卵 小麦 乳 豚	とりこく 卵白	たまねぎ	パン粉 油 さとう 牛脂	しょうゆ 塩 ワイン 香辛料		
	ペンネのトマトソースかけ		豚 トマト 小麦 りんご セロリ 乳	ベーコン	たまねぎ にんにく ピーマン にんじん トマト	マカロニ 油	ケチャップ トマトピューレ 塩 中濃ソース ワイン コンソメ		
17火	きのこのクリームに		乳 小麦 豚 貝類 セロリ	とりこく 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ パセリ	生クリーム 油	ペンハメルソース こしょう スープストック 塩	714	「かふうあえ」 は、中華風の 味付けをした あえもので す。
	ごはん		乳	牛乳		米			
	にくじゃが		豚 小麦 乳	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやえんどう	じゃがいも さとう 油	しょうゆ みりん 和風だしのもと		
	あつやきたまご		卵 小麦	たまご		さとう 油 でん粉	す みりん かつおだし しょうゆ		
18水	かふうあえ		ごま 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま ごま油	しょうゆ す	606	焼津の港でと れたサクラエ ビをかきあげ にします。
	うどん		小麦			うどん			
	うどんつゆ		豚 小麦	ぶたにく かまぼこ	にんじん ほうれんそう ほししいたけ		かつおのもと みりん 塩 しょうゆ		
	さくらえびのかきあげ		えび 乳 小麦	さくらえび 牛乳	ごぼう たまねぎ はねぎ	小麦粉 でん粉 油	塩		
19木	いんげんのごまあえ		ごま 小麦		さやいんげん キャベツ にんじん	さとう ごま	しょうゆ みりん	24.5	『お月見こん だて』です。 月菜汁は、十 五夜をイメー ジした料理で す。(今年の 十五夜は9月 19日です。)
	ごはん		乳	牛乳		米			
	牛乳		乳	牛乳					
	さけのみりんじょうゆやき		小麦	さけ			みりん しょうゆ		
20金	アーモンドあえ		小麦 アーモンド		ほうれんそう にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ	28.5	ナンは、キー マカレーをつ けて食べま しょう。
	つきなじる		卵 乳 小麦 さば いわし	うずら卵 かまぼこ	こまつな だいこん にんじん	さといも	かつおの素 塩 和風だしのもと しょうゆ		
	おつきみデザート		乳 卵	脱脂粉乳 卵黄		上新粉 さとう 水あめ			
	ナン		小麦			ナン			
24火	牛乳		乳	牛乳				728	『徳島県』の 郷土料理や 地場産物を 使用したこん だてです。
	キーマカレー		乳 小麦 りんご 豚 トマト セロリ	とりこく 脱脂粉乳	たまねぎ セロリ にんじん トマト しょうが にんにく えだまめ	油	カレールー チャツネ こしょう 中濃ソース スープストック		
	フィッシュナゲット		小麦 豚	あじ イトヨリダイ 大豆	たまねぎ	油 さとう でん粉	塩		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)		小麦 豚 ドレ(りんご 乳 小麦 豚)		キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
25水	ミニワッフル		卵 乳 小麦	卵 脱脂粉乳		さとう 小麦粉 油 水あめ		28.8	
	ごはん		乳	牛乳		米			
	牛乳		乳	牛乳					
	れんこんのはさみあげ		豚 小麦	ぶたにく とりこく	れんこん たまねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 さとう 油	塩 こしょう		
26木	おでんぶ		小麦 乳	こおりどうふ きんとき豆	こんにやく ごぼう にんじん だいこん	さとう	しょうゆ 和風だしのもと	21.8	『徳島県』の 郷土料理や 地場産物を 使用したこん だてです。
	しいたけのみそしる		いわし さば	とうふ 油あげ みそ	しいたけ にんじん はねぎ		にぼし さばうすけずり		
	ごはん		乳	牛乳		米			
	牛乳		乳	牛乳					
27金	おやこに		卵 小麦 乳	とりこく こおりどうふ かまぼこ 卵	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	じゃがいも さとう	酒 しょうゆ 和風だしのもと	695	あまえびは、 「北国(ほくこく) 赤エビ」とい う名前です。あ まみがあるの で「あまえび」 と呼ばれていま す。
	あまえびしゅうまい		えび 小麦 乳 貝類 いわし セロリ	たら えび 大豆粉	たまねぎ	小麦粉 でん粉 さとう 豚脂	チキンブイヨン 塩 魚介エキス		
	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	しょうゆ みりん		
	ソフトめん		小麦			ソフトめん			
28土	牛乳		乳	牛乳				640	とうもろこしの 列は、たいて い偶数(2,4,6 ...)になっ ています。確 かめてみよう!
	ミートソース		豚 小麦 乳 セロリ トマト りんご 貝類	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく	油	トマトピューレ 中濃ソース スープストック ケチャップ みりん デミグラスソース こしょう ペンハメルソース		
	ゆでとうもろこし				とうもろこし				
	あおなごまサラダ		ごま 小麦		こまつな ほうれんそう にんじん	ごま さとう 油	す しょうゆ 塩		
30月	ごはん		乳	牛乳		米		610	赤しそのふり かけのことを 「ゆかり」と 言います。
	牛乳		乳	牛乳					
	しろみざかなの なんばんづけ		小麦	ほき	白ねぎ	でん粉 油 さとう	しょうゆ す 唐辛子		
	きゅうりのゆかりあえ				きゅうり		ゆかり粉		
31日	ワンタンスープ		豚 卵 小麦 乳 トマト セロリ	ぶたにく 卵白 みそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	小麦粉 でん粉 油	塩 しょうゆ 酒 コンソメ チキンブイヨン 香辛料	24.4	
	せわりパン		小麦			パン			
	牛乳		乳	牛乳					
	やきそば		豚 小麦 りんご いわし セロリ トマト	ぶたにく いか	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	ちゅうかめん 油	やきそばソース こしょう		
31日	たまごロール		卵 小麦	たまご		さとう でん粉 油	かつおだし しょうゆ す みりん 塩	25.7	やきそばをパ ンにはさんで 『やきそばパ ン』にして食 べましよう。
	ベーコンと チンゲンさいのスープ		豚 小麦 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲン菜	でん粉	しょうゆ 中華スープのもと 塩 こしょう チキンブイヨン		

「まごわ(は)やさしい」で健康、長生き!

「まごわ(は)やさしい」は昔から日本でよく食べられてきた食べ物です。
元気で健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。



日本伝統の食べ物には食物せんいがたくさん含まれています。また魚には食物せんいはありませんが、血液ドロドロを防ぐ体によいあぶらがたくさん含まれています。ぜひ食事に取り入れていきましょう。