

平成25年 8.9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				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	うどん		小麦			うどん		606	焼津の港でとれたサクラエビをかきあげにします。
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
	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	
2 月	ごはん					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		
	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 キャベツ しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 油	塩 しょうゆ 酒 コンソメ チキンブイオン 香辛料	24.4	
3 火	せわりパン		小麦			パン		620	やきそばをパンにはさんで『やきそばパン』にして食べましょう。
	牛乳		乳	牛乳					
	やきそば		豚 小麦 りんご 乳 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		
	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		
	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 チキンブイオン	25.7	
4 水	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、残暑をのりきりしましょう。
	牛乳		乳	牛乳					
	なつやさいカレー		豚 トマト 小麦 りんご セロリ	ぶたにく	なす ビーマン 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	じゃがいも 油	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		
	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	
5 木	ごはん					米		695	あまえびは、「北国(ほっこく)赤エビ」という名前です。あまみがあるもので「あまえび」と呼ばれています。
	牛乳		乳	牛乳					
	おやこに		卵 小麦 乳	とりにく ごおりどうふ 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		
	あまえびしゅうまい		えび 小麦 乳 豚 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	チキンブイオン 塩 魚介エキス		
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)		小麦 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	25.8	
6 金	こめこパン		小麦			米粉パン		627	ミネストローネは、イタリヤ語で「具たくさん」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	
9 月	ごはん					米		627	「豚井の具」は、野菜入りの焼き肉といった感じですが、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 なた	たまねぎ こんにやく 白ねぎ グリンピース	さとう 油	しょうゆ 酒 和風だしのもと		
	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	とりにく 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	
10 火	ごはん					米		621	リクエスト
	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 こんにやく	さつまいも	にぼし さばうすけずり	27.1	
11 水	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 なた	にんじん ほうさいキムチ メンマ にら 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	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	
12 木	バーガーパン		小麦			パン		686	ペ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	とりにく 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 ビーマン トマト にんにく にんじん	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		
	きのこのクリームに		乳 小麦 豚 貝類 セロリ	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ パセリ	生クリーム 油	ペンネソース こしょう スープストック 塩	30.5	

○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	ごはん					米		634	『徳島県』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					
	れんこんのはさみあげ		豚 小麦	ぶたにく とりにく	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		
	おでんぶ		小麦 乳	こおり豆腐 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		
17 火	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	21.8	
	ごはん					米		679	『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。)
	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		
	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		
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 しょうゆ			
18 水	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		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。
	ツイストパン		小麦			パン			
	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		
19 木	ひじきサラダ(ごまドレッシング)		小麦 卵	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	22.8	
	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) バイン(缶) レモン(汁)	ゼリー さとう 白玉だんご	ワイン		
	ソフトめん		小麦			ソフトめん	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 ベジマールソース		
20 金	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			
	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		
24 火	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)		小麦 卵		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		
25 水	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 チキンブイヨン しょうゆ	20.8	
	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 小麦 貝類	ぶたにく	にんじん さやいんげん 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 小麦	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	チキンブイヨン 塩 こしょう 中華スープのもと しょうゆ			
26 木	ミニトマト		トマト		ミニトマト			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					米			
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
27 金	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	22.5	
	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 油	しょうゆ す		
	ナン		小麦			ナン		728	ナンは、キーマカレーをつけて食べましょう。
	牛乳		乳	牛乳					
キーマカレー		乳 小麦 りんご 豚 トマト セロリ	とりにく 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	カレーパウダー チョコネ 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			
30 月	カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)		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		28.8	
	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			
	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)		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			
30 月	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	
	ごはん					米		639	「チンジャオ」はビーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切りのことですよ。
	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 ビーマン 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 小麦 貝類	とりにく ぶたにく 大豆	キャベツ たまねぎ しょうが	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 豚 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			

“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。