

平成25年 8.9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		
30 金	ごはん 牛乳		乳	牛乳		米		773	リクエストこ んだてです。
	さばのこうじ漬け焼き		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	32.4	
	さつま汁		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		
2 月	バーガーパン 牛乳		小麦 乳	牛乳		パン		854	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 !
	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 ピーマン 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	38.0	
	きのこのクリーム煮		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	ベシヤメルソース こしょう スープストック 塩		
3 火	飯缶ごはん 牛乳		乳	牛乳		米		893	夏野菜には ビタミンが たっぷり。夏 野菜を食 べて、残暑 をりきりま しょう。
	夏野菜カレー		豚 トマト 小麦 りんご セロリ	ぶたにく	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	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	29.8	
	大豆と煮干しの揚げ煮		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		
4 水	ごはん 牛乳		乳	牛乳		米		777	「豚井の具」 は、野菜入 りの焼き肉 といった感 じです。ご はんにて食 べてくださ いね。
	豚井の具		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	29.1	
	中華風コーンスープ		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		
5 木	中華めん 牛乳		小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん		877	ピリッから い料理は、 食欲を刺 激してく れます。
	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 はくさいキムチ 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	30.2	
	春巻き		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		
	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 こしょう スープストック		
6 金	ごはん 牛乳		乳	牛乳		米		762	赤しそのふ りかけのこ とを「ゆか り」と言 います。
	白身魚の南蛮漬け		小麦	ほき	白ねぎ	でん粉 油 さとう	しょうゆ す 唐辛子	29.0	
	きゅうりのゆかりあえ				きゅうり		ゆかり粉		
	ワントンスープ		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		
9 月	ごはん 牛乳		乳	牛乳		米		893	「かふうあ え」は、中 華風の味 付けをし たあえも です。
	肉じゃが		豚 小麦 乳	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく 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		
	厚焼玉子		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	27.1	
	華風あえ		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		
10 火	ツイストパン 牛乳		小麦 乳	牛乳		パン		826	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。
	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	28.1	
	梨入りフルーツポンチ		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		
11 水	ごはん 牛乳		乳	牛乳		米		786	リクエストこ んだてです。
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			塩		
	海そうサラダ (青じそドレッシング)		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	28.1	
	里芋の味噌汁		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		
12 木	ごはん 牛乳		乳	牛乳		米		772	リクエストこ んだてです。
	黒はんぺんフライ		さば いわし 小麦	くろはんぺん		小麦粉 でん粉 パン粉 油		25.5	
	ゆで野菜 (玉ねぎドレッシング)		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		
	卵スープ		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		

○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 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			
13 金	ソフトめん		小麦			ソフトめん		785	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!	
	牛乳		乳	牛乳						
	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 ペシャメルソース			
	茹でとうもろこし				とうもろこし					
	青菜のごまサラダ		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	30.8		
17 火	背割りパン		小麦			パン		751	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						
	焼きそば		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			
	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			30.5
	ベーコンと チンゲン菜のスープ		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			
18 水	ごはん					米		831	「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 しょうが ピーマン	油 さとう	しょうゆ みりん オイスターソース			
	餃子		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 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			28.0
	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			
19 木	ごはん					米		802	『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焼き		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			
	月菜汁		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			33.0
	お月見デザート		乳 卵	脱脂粉乳 卵黄		上新粉 さとう 水あめ				
20 金	ごはん					米		833	「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						
	さつま揚げの甘辛煮		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			
	春雨の炒めもの		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 肉じゃがのスープ		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	チキンブイヨン 塩 こしょう 中華スープのもと しょうゆ			29.4
	ミニトマト		トマト		ミニトマト					
24 火	米粉パン		小麦			米粉パン		741	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						
	若鶏のハーブ焼き		卵 小麦	とりにく 卵白		さとう 油	塩 しょうゆ 香辛料			
	南瓜サラダ (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			32.0
	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			
25 水	ごはん					米		770	『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						
	れんこんのはさみ揚げ		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			25.0
	しいたけの味噌汁		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			
26 木	ごはん					米		886	あまえびは、 「北国(ほっこく) 赤エビ」とい う名前です。あ まみがあるの で「あまえび」 と呼ばれてい ます。	
	牛乳		乳	牛乳						
	親子煮		卵 小麦 乳	とりにく 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			
	甘えびのしゅうまい		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	チキンブイヨン 塩 魚介エキス			31.9
	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			
27 金	うどん		小麦			うどん		755	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			
	桜えびのかき揚げ		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			30.1
	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			
30 月	ナン		小麦			ナン		905	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			35.7
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)		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				
	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				

“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。