



平成26年 10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				エネルギー (Kcal) たんぱく質	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 水	ごはん				こめ		631	かふうあえは中華風の味付けの和えものことです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのみりんじょうゆやき	さけ 小麦 大豆	さけ			みりん しょうゆ		
	かふうあえ	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す		
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり	28.7	
2 木	ごはん				こめ		614	果物はビタミンCが多く含まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ピピンバ	豚 ごま 小麦 大豆	ぶたにく	ほしいたけ ぜんまい にんにく	ごまあぶら さとう	さけ みりん しょうゆ とうぼんじやん		
	ナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ しお す		
	わかめスープ	大豆 小麦 鶏 豚 ごま	とうふ わかめ	きゃべつ にんじん こまつな		チキンブイヨン しお こしょう ちゅうかスープのもと しょうゆ		
	オレンジ	オレンジ	オレンジ		オイスターソース		23.2	
3 金	はんかんチキンライス	鶏 乳 オレンジ 大豆 豚 りんご	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし マッシュルーム	こめ マーガリン バター さとう	トマトケチャップ しお す トマトペースト チキンコンソメ	679	チキンライスにオムレツをのせて、シチューをかけて食べてください。
	牛乳	乳	牛乳					
	オムレツ	卵 乳 豚 鶏 大豆 小麦 かに ゼラチン	たまご かんてん		でんぶん 水あめ あぶら	中か調味料 しお		
	かいそうサラダ(和風ドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)	かいそう	きゃべつ きゅうり		わふうドレッシング		
	ハヤシシチュー	牛 豚 大豆 小麦 乳 鶏 パナナ りんご	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも あぶら	ハヤシルウ しょうゆ チャツネ 中濃ソース スープストック	25.0	
6 月	しょくパン(いちごマーガリン)	パン(小麦 乳 大豆)	いちごマーガリン(乳 大豆)		食パン いちごジャム マーガリン		635	ペスカトールは魚介類とトマトソースのスパゲティです。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのマスタードやき	鶏 大豆 小麦 豚 卵 りんご 乳 ゼラチン	とりにく たまご		水あめ さとう あぶら	しょうゆ す しお 香辛料 しお こしょう 白ワイン		
	スパゲティペスカトール	小麦 鶏 豚 えび いか	えび いか あさり	たまねぎ にんにく トマト	スパゲティ あぶら	トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース コンソメスープ		
	ベーコンとチンゲンサイの スープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし ちんげんさい	でんぶん	しお こしょう チキンブイヨン ちゅうかスープのもと しょうゆ	28.2	
7 火	ごはん(のりふりかけ)		かつおぶし のり		こめ さとう でんぶん	しお まつちや	604	
	牛乳	乳	牛乳					
	さつまあげのあまからに	小麦 大豆	さつまあげ	しょうが	さとう でんぶん	みりん しょうゆ さけ		
	ゆかりあえ			きゃべつ きゅうり		ゆかりこ		
	ちゃんこじる	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごぼう はくさい もやし 白ねぎ にんじん こんにゃく しめじ		さけ しお しょうゆ みりん かつおのもと	22.1	
8 水	ごはん				こめ		610	フーヨーハイは、かこの身が入った卵焼きです。
	牛乳	乳	牛乳					
	フーヨーハイ	卵 小麦 大豆 かに 鶏 豚 ごま	たまご かに	にんじん たけのこ 白ねぎ しいたけ	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ さけ チキンスープ す ちゅうかスープのもと こしょう		
	もやしのいためもの	ごま 小麦 大豆	さつまあげ	もやし いら	ごま ごまあぶら	しお オイスターソース こしょう しょうゆ		
	キムチスープ	鶏 豚 大豆 ごま 小麦 りんご さば えび	ぶたにく とうふ	はくさい 白ねぎ にんじん にんにく はくさいキムチ しめじ しょうが	ごまあぶら	キムチのもと チキンブイヨン わふうだしのもと しょうゆ しお	24.8	
9 木	ごはん				こめ		691	リクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのたつたあげ	さば 大豆 小麦	さば		あぶら でんぶん	しょうゆ みりん		
	きんぴらごぼう	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	みそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん		にぼし さばうすけずり		
	おちやプリン	乳 大豆	乳製品 れん乳		さとう	まつちや	25.4	
10 金	メープル二つおりパン	小麦 乳 大豆	小麦 乳		メープルパン		680	ラビオリは薄いパスタ生地、肉や野菜をつめたものです。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーのケチャップあえ	鶏 小麦	とりにく とりにく	しょうが	でんぶん あぶら さとう	赤ワイン 中濃ソース トマトケチャップ しょうゆ		
	ほうれんそうとコーンのソテー	乳 鶏 豚		ほうれんそう とうもろこし	バター	コンソメスープ しお こしょう		
	ラビオリスープ	豚 鶏 小麦 大豆	ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし	こむぎこ パンこ 豚脂 さとう	しお こしょう コンソメスープ チキンブイヨン 香辛料	29.0	
14 火	せわりパン	小麦 乳 大豆	小麦 乳		パン		664	クラムチャウダーに入っているあさは鉄分が豊富です。貧血を予防します。
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚	フランクフルト		さとう	トマトケチャップ 赤ワイン 中濃ソース		
	エリンギとやさいのソテー	鶏 豚 乳		きゃべつ にんじん もやし エリンギ とうもろこし	バター	しお こしょう コンソメスープ		
	クラムチャウダー	乳 大豆 鶏 豚 小麦	ベーコン あさり 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら	ペシャメルソース しお コンソメスープ こしょう	28.1	
15 水	ごはん				こめ		693	焼津市特産の黒はんぺんをチーズと一緒に揚げました。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんチーズフライ(ソース)	乳 さば 小麦	くろはんぺん チーズ		パンこ でんぶん あぶら	しお こしょう 香辛料 中濃ソース		
	だいたいのそに	大豆 小麦	だいたひじき	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう あぶら	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	かきたまじる	鶏 卵 さば 小麦 大豆	とりにく かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ 葉ねぎ	でんぶん	しょうゆ さばうすけずり しお	26.5	




○焼津市では、下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ カシューナッツ ごま

○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、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		
16 木	ミルクパン	小麦 乳 大豆			ミルクパン		651	ブルーベリー は目の疲れ に効果があり ます。
	牛乳	乳	牛乳					
	しろみざかなフライ	小麦	ホキ					
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	豚(豚 大豆 乳 りんご 鶏 小麦)		きゃべつ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
	やさいのカレースープに	小麦 大豆 豚 鶏 乳 りんご	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	カレーフレーク カレー粉 こしょう スープストック チキンブイオン 塩		
ブルーベリーデザート			ブルーベリー果汁 ぶどう果汁	さとう				
17 金	ごはん				こめ		642	なまり節は焼 津市の特産 品です。そば をごはんにか けて食べて ください。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶしそぼろ	大豆 小麦 卵	かつお たまご えだまめ かんてん	しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ さけ しお		
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ		
20 月	にくだんごとはるさめの スープ	小麦 大豆 鶏 豚 ごま	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ きゃべつ しょうが	はるさめ でんぶん パンこ 水あめ あぶら	しお こしょう チキンブイオン ちゅうかスープのもと しょうゆ	32.4	
	くりごはん				こめ くり	さけ しお	647	旬の食材のくり を使ってくり ごはんにしま した。
	牛乳	乳	牛乳					
	とうふステーキの そぼろあんかけ	大豆 豚 小麦	とうふ ぶたにく	白ねぎ しょうが	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ		
れんこんサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		れんこん こまつな にんじん	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん こしょう	21.3		
21 火	いわしだんごじる	小麦 大豆 さば	いわし すけそうだら	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん 白ねぎ しょうが	でんぶん さとう	かつおのもと しょうゆ しお	689	リクエスト献 立です。
	はんかんわかめごはん		わかめ		こめ さとう	しお		
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのみみあげ	卵 小麦	ちくわ	にんじん	こむぎこ でんぶん あぶら			
22 水	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)	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	22.1	
	さつまじる	大豆 鶏 さば	あぶらあげ とりにく みそ	だいこん ごぼう 白ねぎ こんにゃく	さつまいも	にぼし さばうすけずり		
	うどん	小麦			うどん		656	
	牛乳	乳	牛乳					
カレーうどんつゆ	豚 乳 りんご 小麦 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ こまつな 白ねぎ しょうが にんにく		トマトケチャップ カレーフレーク チキンブイオン スープストック しょうゆ しお			
チキンナゲット	卵 小麦 乳 大豆 鶏	とりにく たまご 脱脂粉乳		こむぎこ でんぶん あぶら	しお 香辛料 しょうゆ	27.2		
23 木	おひたし	小麦 大豆	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			
	ごはん				こめ		717	さんまは秋が 旬です。この 時期のさんま は、脂がのつ ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのとき	小麦 大豆	さんま かつおぶし		さとう あぶら でんぶん	みりん しょうゆ しお		
そくせきづけ	ごま 小麦		だいこん きゅうり たくあん しょうが	ごま				
24 金	にくじゃが	豚 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしのもと	633	小松菜はカ ルシウムが 豊富です。骨 や歯を丈夫 にします。
	メロンパン	小麦 乳 大豆			メロンパン			
	牛乳	乳	牛乳					
	グラタン	鶏 小麦 乳 大豆 ゼラチン	とりにく 全粉乳 チーズ	パセリ	マカロニ バター こむぎこ あぶら	チキンコンソメ		
	あおなのソテー	小麦 大豆 鶏		こまつな ほうれんそう とうもろこし	あぶら	しお こしょう スープストック		
27 月	やさいとウインナーの スープ	鶏 豚	ウインナー	たまねぎ にんじん きゃべつ	じゃがいも	しお こしょう チキンブイオン コンソメスープ	753	日本味めぐり 「新潟県」の 献立です。新 潟県はきのこ の生産量が 全国第2位で す。
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	タレかつ	豚 大豆 小麦	ぶたにく 大豆粉		あぶら さとう でんぶん パンこ	しょうゆ みりん しお わふうだしのもと 香辛料		
	はりはりづけ	ごま 大豆 小麦		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま ごまあぶら さとう	す しょうゆ		
28 火	きのこのみそじる	大豆 さば	とうふ わかめ みそ	えのきたけ しめじ にんじん 白ねぎ	にぼし さばうすけずり	24.0		
	タルト	小麦 卵 乳	たまご 発酵乳 れん乳 脱脂粉乳	ようなし	こむぎこ マーガリン さとう あぶら 水あめ	しお		
	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		673	ポトフはフ ランスの家 庭料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグデミグラスソース	小麦 大豆 豚 牛 鶏 乳 卵	とりにく	たまねぎ	あぶら パンこ 牛脂 さとう	しお しょうゆ 香辛料 トマトケチャップ 中濃ソース アミツバシソウ 赤シソウ		
マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(卵 大豆 りんご)		とうもろこし きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	しお こしょう			
ポトフ	鶏 豚	とりにく ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん きゃべつ		コンソメスープ しお こしょう 白ワイン	30.1		
29 水	ごはん				こめ		729	リクエスト献 立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかばやき	大豆 小麦	いわし		あぶら さとう でんぶん	みりん さけ しょうゆ		
	さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん	さつまいも マヨネーズ	しお こしょう		
	けんちんじる	大豆 鶏 小麦 ごま りんご	とりにく とうふ	だいこん ごぼう にんじん しいたけ 白ねぎ りんご	でんぶん ごまあぶら	かつおのもと しょうゆ しお		
30 木	ソフトめん	小麦			ソフトめん		695	
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 大豆 小麦 鶏 牛 乳	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく	あぶら	トマトピューレ トマトケチャップ スープストック みりん こしょう デミグラスソース ベジマールソース クッキングソース 中濃ソース		
	くりのコロッケ	小麦 大豆		じゃがいも くり さつまいも 水あめ さとう あぶら	でんぶん パンこ こむぎこ	しお		
31 金	キャベツサラダ	ごま 小麦 大豆		きゃべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう あぶら	しょうゆ す		
	ごはん				こめ		680	
	牛乳	乳	牛乳					
	ポーくしゅうまい	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう こむぎこ 豚脂	チキンブイオン しょうゆ しお		
きゅうりのごまじょうゆあえ	ごま 小麦 大豆		きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す			
おやこに	卵 鶏 大豆 小麦	とりにく こおりとうふ ちくわ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ さけ わふうだしのもと	27.4		