

平成26年 10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				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	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	ベスカトーレ は魚介類と 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		
	スパゲティベスカトーレ	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		
2 木	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 どうもろこし ちんげんさい	でんぶん	しお こしょう チキンブイオン ちゅうかスープのもと しょうゆ	28.2	
	ごはん	乳	牛乳			こめ		
	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		
3 金	けんちんじる	大豆 鶏 小麦 ごま	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	でんぶん ごまあぶら	かつおのもと しょうゆ しお	23.7	リクエスト献 立です。
	りんご	りんご		りんご				
	ごはん	乳	牛乳			こめ		
	牛乳	乳	牛乳					
6 月	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	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。
	だいたいのいそに	大豆 小麦	だいたひじき	ごぼう にんじん こんにやく 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 さばうすげすり しお		
	ミルクパン	小麦 乳 大豆	ミルクパン					
7 火	牛乳	乳	牛乳				651	ブルーベリー は目の疲れ に効果あり ます。
	しろみぎかなフライ	小麦	ホキ		あぶら パンこ でんぶん	しお こしょう 香辛料		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	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			
	やさしいカレースープに	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		
8 水	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		25.4	
	ごはん	乳	牛乳			こめ		
	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		
9 木	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	631	かふうあえは 中華風の味 付けの和えも ののことで 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 さばうすげすり		
	ソフトめん	小麦	ソフトめん					
	牛乳	乳	牛乳					
10 金	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	695	
	くりのコロッケ	小麦 大豆		じゃがいも くり さつまいも	デミグラスソース ベシャメルソース			
	キャベツサラダ	ごま 小麦 大豆		きゃべつ こまつな どうもろこし	水あめ さとう あぶら でんぶん パンこ こむぎこ	しお		
	ごはん	乳	牛乳			こめ		
11 土	牛乳	乳	牛乳				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。
	なまりぶしそば	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		
	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		
12 日	ごはん	乳	牛乳			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 こんにやく 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		
13 月	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 さばうすげすり	25.4	
	おちゃプリン	乳 大豆	乳製品 れん乳		さとう	まっちゃん		
	ごはん	乳	牛乳			こめ		
	牛乳	乳	牛乳					
14 火	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 アミノ酸調味料 卵ノイン		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(卵 大豆 りんご)		どうもろこし きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	しお こしょう		
15 水	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	
	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 どうもろこし 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		
	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		
15 水	かいそうサラダ(和風ドレッシング)	豚(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	25.0	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。
	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		



○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	メープル二つおりパン	小麦 乳 大豆			メープルパン		680	ラビオリは薄 いパスタ生地 に、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 とりレバー	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		
17 金	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	
	はんかんわかめごはん	わかめ	わかめ					
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのみじあげ	卵 小麦	ちくわ	にんじん	こむぎこ でんぶん あぶら			
20 月	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	リクエスト献 立です。
	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 こんにやく	さつまいも	にぼし さばうすけずり		
	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
21 火	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	28.1	クラムチャウ ダーに入っ ているあざりは 鉄分が豊富 です。貧血を 予防します。
	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	ベジタブルソース しお コンソメスープ こしょう		
	ごはん(のりふりかけ)	かとおぶし のり	かとおぶし のり					
22 水	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	604	
	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 こんにやく しめじ		さけ しお しょうゆ みりん かつおのもと		
ごはん				こめ				
23 木	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	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。
	はりはりづけ きのこのみそしる	ごま 大豆 小麦 大豆 さば	とうふ わかめ みそ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり えのきたけ しめじ にんじん 白ねぎ	ごま ごまあぶら さとう	す しょうゆ		
	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		
ごはん				こめ				
24 金	牛乳	乳	牛乳					
	ポークしゅうまい	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	チキンブイヨン しょうゆ しお	680	
	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		
うどん	小麦			うどん				
27 月	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	でんぶん さとう こむぎこ 豚脂	チキンブイヨン しょうゆ しお	656	
	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		
	おひたし	小麦 大豆	かとおぶし	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				
28 火	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのとき	小麦 大豆	さんま かとおぶし		さとう あぶら でんぶん	みりん しょうゆ しお	717	さんまは秋が 旬です。この 時期のさんま は、脂がのっ ています。
	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			
	にくじゃが	豚 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく	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		
くりごはん				こめ くり	さけ しお			
29 水	牛乳	乳	牛乳					
	豆腐ステーキの そぼろあんかけ れんこんサラダ (ごまドレッシング)	大豆 豚 小麦 小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)	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	647	旬の食材のくり を使ってくり ごはんにしま した。
	いわしだんごじる	小麦 大豆 さば	いわし すけそうだら	こんにやく 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		
	ごはん				こめ			
牛乳	乳	牛乳						
30 木	ピビンバ	豚 ごま 小麦 大豆	ぶたにく	ほししいたけ 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 とうぼんじゃん	614	果物はビタミン Cが多く含 まれています。
	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		
31 金	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 セラチン	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	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。
	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		
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 チキンブイヨン コンソメスープ			
ごはん				こめ				
31 金	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	610	フーヨーハイ は、かにの身 が入った卵 焼きです。
	もやしのいためもの	ごま 小麦 大豆	さつまあげ	もやし なら	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		