

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		
9 木	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳				847	「切り干し大根」には、ビタミンDや食物せんいがたくさん含まれています。
	厚焼きたまご		卵 小麦 りんご	たまご		さとう でん粉 あぶら	酢 みりん 塩 しょうゆ かつおだし		
	切り干し大根の炒め煮	🐟	貝類 小麦 豚 ごま ゼラチン	あぶらあげ あさり	にんじん いんげん ほししいたけ きりほしだいこん しょうが	さとう ごまあぶら	和風だしの素 みりん 酒 しょうゆ かつおぶしエキス	29.5	
白玉雑煮	🍲	そば いわし 小麦	とりにく なると	はくさい にんじん	さといも しらたまもち	かつおの素 しょうゆ さばうすけずり			
10 金	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン			
	牛乳		乳	牛乳				762	「あさり」には鉄分がたっぷり含まれています。
	ハンバーグ		豚 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	塩 香辛料		
	スパゲティソテー		貝類 小麦 トマト りんご	とりにく あさり	たまねぎ にんじん パセリ	スパゲッティ あぶら	こしょう 中濃ソース 塩 トマトケチャップ コンソメスープ	34.8	
野菜のスープ煮		乳 豚 セロリ 豚 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん		スープストック こしょう しょうゆ 塩			
14 火	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳				752	「りんご」には食物せんいがいっぱい含まれています。
	韓国風焼き肉		豚 りんご ごま 小麦	ぶたにく みそ	たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら	アップルピューレ しょうゆ トウバンジャン		
	ナムル		ごま 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ 酢 塩 唐辛子		
	春雨スープ		豚 小麦 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	でん粉 はるさめ	中華スープの素 しょうゆ チキンブイヨン こしょう 塩	24.6	
りんご		りんご		りんご					
15 水	食パン(いちごジャム)		小麦 乳			しょくパン ジャム			
	牛乳		乳	牛乳				765	「ピカタ」はイタリア料理です。
	鶏肉のピカタ		卵 小麦	とりにく たまご		さとう 小麦粉 でん粉 あぶら	カレー粉 塩 香辛料		
	エリンギと野菜ソテー		乳 セロリ トマト 豚		きゃべつ にんじん もやし とうもろこし エリンギ	バター	コンソメスープ こしょう 塩	32.7	
ミネストローネ		乳 セロリ トマト 豚	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	じゃがいも	コンソメスープ こしょう 塩			
16 木	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳				865	旬の食材「だいこん」を使った献立です。
	竹輪の磯部揚げ	🐟	卵 小麦	ちくわ あおのり		小麦粉 でん粉 あぶら			
	浅漬け		小麦	こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		塩	30.7	
豚肉と大根の炒め煮		ごま 小麦 豚	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが にんにく こんにゃく	さとう あぶら ごまあぶら	スープストック 酒 しょうゆ			
17 金	飯沼ごはん	🍲				ごはん			
	牛乳		乳	牛乳				873	フッシュナゲットに使われている「ぶり」は冬が旬の魚です。
	ポークカレー		乳 小麦 セロリ りんご 豚 トマト	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	スープストック こしょう カレーフレーク 中濃ソース チャツネ アップルピューレ		
	フッシュナゲット	🐟	乳 小麦 卵 さば 豚	ぶり おから たまご	たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 あぶら	しょうゆ 塩 かつおエキス ポークエキス	27.5	
海そうサラダ (ごましょうゆドレッシング)		ドレ(小麦 豚 いわし ゼラチン ごま 貝類)	かいそう	きゃべつ きゅうり		ドレッシング			
20 月	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳				775	リクエスト献立です。
	甘えびしゅうまい	🐟	えび 小麦 貝類 豚 いわし セロリ	たら えび だいず	たまねぎ	豚脂 でん粉 さとう 小麦粉	チキンブイヨン 魚介エキス ほたて貝エキス		
野菜のかつお節あえ		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	27.7		
みそ汁	🍲	豚 さば いわし	ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん はねぎ	さといも	にほし さばうすけずり			
21 火	パン		小麦 乳			くろざとうパン			
	牛乳		乳	牛乳				813	「レバー」には鉄分がたっぷり含まれています。
	鶏肉とレバーの ケチャップあえ		トマト りんご	とりにく とりレバー		あぶら さとう でん粉	中濃ソース 赤ワイン トマトケチャップ		
	きゃべつサラダ		ごま 小麦		きゃべつ こまつな にんじん	ごま さとう あぶら	しょうゆ 酢	32.4	
コーンポタージュ		乳 小麦 豚 貝類	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	生クリーム バター	パシュメルソース こしょう スープストック 塩			
22 水	中華めん		小麦			ちゅうかめん			
	牛乳		乳	牛乳				779	焼津市は「なると」の生産日本一です。
	塩ラーメンスープ		豚 えび セロリ 貝類	ぶたにく なると わかめ	はくさい にんじん もやし しろねぎ とうもろこし メンマ		塩ラーメンの素 酒 チキンブイヨン		
	煮たまご		卵 小麦	たまご みそ	しょうが	あぶら さとう	しょうゆ みりん	32.7	
れんこんサラダ (ごまドレッシング)		小麦 ドレ(卵 小麦 ごま)		れんこん こまつな にんじん	さとう ドレッシング	しょうゆ みりん こしょう			
23 木	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳				811	冬が旬の「ほうれん草」にはビタミンAがたっぷり含まれています。
	にらまんじゅう		豚 ごま 小麦 貝類	ぶたにく	にら きゃべつ 白ねぎ にんにく しょうが	ごまあぶら さとう 豚脂 小麦粉	塩 ホタテ粉 しょうゆ		
	磯香あえ		小麦	のり	ほうれんそう にんじん きゃべつ	さとう	しょうゆ	24.3	
親子煮	🐟	卵 小麦 豚 ゼラチン	とりにく こうやどうふ 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 和風だしの素 酒			


○焼津市では、今年度下記の食品を『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 わらび
梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・メロン・アボガド・貝類・アーモンド・ナッツ類(ココナッツは含みません)・ごま・いくら・トマト

○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)	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		
24金	ごはん					ごはん		832	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	焼津産さばのみそ煮	🐟	さば 小麦	さば みそ	しょうが	でん粉 水あめ	しょうゆ さけ		
	ほうれん草のごまあえ		ごま 小麦		ほうれんそう きゃべつ にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ		
27月	かき卵汁	🐔	卵 小麦 さば	とりにく かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ はねぎ	でん粉	しょうゆ 塩 さばうすけずり	30.6	
	抹茶パン		小麦 乳			まっちゃパン			
	牛乳		乳	牛乳					
	しらすグラタン		小麦 乳 いわし	豆乳 しらす チーズ	たまねぎ パセリ	マカロニ 米粉 バター	しお こしょう		
28火	カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)	🥗	ドレ(小麦 乳 豚 りんご)		きゃべつ きゅうり パプリカ	ドレッシング		804	静岡産の「しらす」を使ったグラタンです。
	ポークビーンズ		豚 乳 トマト 小麦 りんご	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	さとう あぶら じゃがいも さとう 練乳 こめ 小麦粉 マーガリン	トマトケチャップ 赤ワイン 塩 中濃ソース スープストック		
	静岡デザート		小麦 卵 乳	牛乳 たまご	みかん果汁		塩		
	ごはん		乳	牛乳		ごはん			
29水	牛乳		乳	牛乳				750	リクエスト献立です。
	黒はんぺんのお茶天ぷら	🐟	さば 小麦 いわし	くろはんぺん	粉茶	小麦粉 でん粉 あぶら			
	和風サラダ(わふうドレッシング)		ドレ(小麦 豚)		きゃべつ きゅうり にんじん	ドレッシング			
	大根のみそ汁	🥘	いわし さば	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ だいこん		にぼし さばうすけずり		
30木	ごはん		乳	牛乳		ごはん		794	地元の食材「黒はんぺん・竹輪・揚げボール」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	焼津おでん(おでん粉)	🍲	卵 小麦 さば いわし おでんこ(いわし さば)	ちくわ いわしけずり あげボール くろはんぺん さばけずり こんぶ	だいこん こんにゃく	じゃがいも	かつおの素 しょうゆ 塩 みりん 酒		
	華風あえ		ごま 小麦 タレ(小麦)		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ ごまあぶら ごま さとう	しょうゆ 酢		
31金	納豆		小麦 卵 乳	なつとう			からし しょうゆ かつおぶし	32	
	うどん		小麦			うどん			
	牛乳		乳	牛乳					
	うどんつゆ		豚 いわし さば 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		かつおの素 みりん 塩 しょうゆ		
31金	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 あぶら	塩	766	大井川港で水揚げされた「桜えび」をかきあげにしました。
	ひじきサラダ(ごまドレッシング)		小麦 ドレ(卵 小麦 ごま)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	さとう ドレッシング	しょうゆ みりん		
	飯缶佃煮ごはん	🍲	小麦 ごま	まぐろ こんぶ	しょうが	ごはん ごま さとう	しょうゆ みりん		
	牛乳		乳	牛乳					
31金	やいちゃんコロッケ		小麦		たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう パン粉 小麦粉 米粉 春巻きの皮	塩 こしょう ブイヨン	784	
	即席漬け		ごま 小麦		きゃべつ たくあん しょうが	ごま			
	白菜と肉団子のスープ		豚 ごま 小麦 乳 セロリ トマト	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうさい ほししいたけ	でん粉 パン粉 水あめ	しょうゆ コンソメスープ 塩 こしょう チキンブイヨン		

◆昔の給食には、どんなものが出ていたのでしょうか？

【主食】



コッペパン
エネルギーを補うため、大きなコッペパンが定番でしたが、食べきれないという声もありました。揚げて、砂糖やきな粉をまぶした「揚げパン」は、今でも人気があります。(昭和25年ごろ～)

【ソフトめん】

ソフトめん
うどんとスパゲッティの間のようなめで、ミートソースやあんかけなどをかけて食べました。(昭和38年ごろ～)
※「ご飯(米飯)」が本格的に出るようになったのは、昭和50年代以降です。



【飲み物】



ミルク
牛乳ではなく、牛乳から脂肪分を除いて粉にした脱脂粉乳に、砂糖などを加えて温めたもの。栄養はありましたが、独特のおいと味で、あまり人気がありませんでした。(昭和20～30年代)

【おかず】



クジラ料理
昔は価格が安かったため、よく登場しました。硬くて臭いが強いので、食べやすい工夫して料理されました。(昭和20～50年代)

