

平成26年 5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		
1 木	おちゃパン	乳 小麦			おちゃパン		638	新ごぼうは、 今が旬の野菜 です。食物 繊維が豊富 にふまれて います。
	牛乳	乳	牛乳					
	ミニアメリカンドッグ	小麦 大豆	たら	たまねぎ	さとう あぶら でんぶん パンこ こむぎこ	香辛料 す かつおエキス ベーキングパウダー		
	しんごぼうのサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(小麦 大豆 ごま)		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	さとう	しょうゆ みりん		
2 金	クラムチャウダー	豚 乳 鶏 小麦 大豆	ベーコン あさり 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし	じゃがいも なまクリーム あぶら	塩 こしょう コンソメスープ ペシャメルソース	22.6	リクエスト 献立です。
	さくらごはん	小麦 さば 大豆			こめ	しょうゆ 発酵調味料 塩		
	とうふステーキのきのこのソース	小麦 大豆 豚	とうにゅう ぶたにく	たまねぎ しめじ しょうが	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ		
	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	さとう	しょうゆ		
7 水	わかたけじる	小麦 大豆 さば	とうふ わかめ	たけのこ えのきだけ はねぎ		しょうゆ みりん かつおのもと わふうだしの素 塩	20.8	
	かしわもち	大豆	かんてん		あずき さとう パームあぶら しょうしんこ			
	うどん	小麦			うどん			
	牛乳	乳	牛乳					
8 木	さんさいうどんのつゆ	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん しろねぎ わらび ぜんまい たけのこ えのきだけ しめじ なめこ	でんぶん	しょうゆ さけ みりん 塩 にぼし かつおの素	609	山菜は春が 旬の山の幸 です。
	いかのてんぷら	いか 小麦	いか		あぶら こむぎこ でんぶん	塩 ベーキングパウダー		
	こまつなともやしの のりあえ	小麦 大豆 ごま	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す		
	ごはん	乳	牛乳			こめ		
9 金	牛乳	乳	牛乳				662	カレー粉で味 付けた黒は んべんを給 食センターで 1つ1つ揚げ ました。
	くろはんべんのカレーあげ	さば 大豆 小麦	くろはんべん		こむぎこ でんぶん あぶら	カレーこ しょうゆ		
	だいずのいそに	大豆 小麦	だいず ひじき あぶらあげ	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 わふうだしの素		
	とんじる	豚 さば 大豆	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さいとも	にぼし さばうすけずり		
12 月	減量りんごパン	小麦 乳 りんご			りんごパン		669	
	牛乳	乳	牛乳					
	えびナゲット	卵 小麦 えび ゼラチン 大豆 鶏	とりにく えび	たまねぎ	でんぶん あぶら さとう こむぎこ パンこ	塩 ベーキングパウダー		
	スパゲティナポリタン	豚 鶏 りんご 小麦	ぶたにく	たまねぎ にんじん	スパゲティ あぶら	塩 こしょう コンソメスープ 中濃ソース トマトケチャップ		
13 火	やさいとウィンナーの スープ	豚 鶏	ウィンナー	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ		塩 こしょう コンソメスープ チキンブイヨン	25.5	
	ごはん	乳	牛乳			こめ		
	かつおそぼろどんぐり	卵 小麦 大豆	かつお たまご かんてん	グリーンピース しょうが	さとう	さけ しょうゆ 塩		
	あおりのポテト		あおりの		じゃがいも あぶら	塩		
14 水	ほうれんそうのすましじる	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ほししいたけ		かつおの素 しょうゆ みりん 塩	23.3	かつおは、た んぱく質が豊 富です。筋肉 や髪、爪など 体をつくる素 になります。
	オレンジ	オレンジ		オレンジ				
	せわりパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
15 木	たれつきにくだんご	小麦ごま 大豆 鶏	鶏肉	たまねぎ	さとう パンこあぶら でんぶん	しょうゆ す 塩 こしょう	580	焼きそばを背 割りパンには さんで、焼き そばパンに して食べても おいしいです よ。
	やきそば	小麦 オレンジ 鶏 りんご 乳 豚 いか	ぶたにく いか	にんじん きゃべつ たまねぎ	中華めん あぶら	やきそばソース こしょう		
	にらたまスープ	卵 小麦 大豆 鶏 豚 ごま	たまご なたと	たまねぎ にら にんじん	でんぶん	塩 こしょう 中華スープの素 しょうゆ		
	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん			
16 金	しょうゆラーメンスープ	豚 小麦 大豆 鶏 さば ごま 卵	やきぶた なたと	にんじん とうもろこし メンマ しろねぎ チンゲンさい にんにく しょうが		しょうゆラーメンスープ チキンブイヨン 中華スープの素	25.5	ゴールドキウ イは、日本人 の味覚に合 わせて甘み を強くしたキ ウイです。
	さくらえびしゅうまい	えび 小麦 大豆 豚	すけそうだら ぶたにく さくらえび	たまねぎ	じゃがいも ねぎあぶら こむぎこ さとう	ほたてエキス 塩		
	ちゅうかサラダ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま	す しょうゆ		
	ごはん	乳	牛乳			こめ		
16 金	牛乳	乳	牛乳				633	ゴールドキウ イは、日本人 の味覚に合 わせて甘み を強くしたキ ウイです。
	やきにく	豚 小麦 大豆 りんご ごま	ぶたにく	たまねぎ にら しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぶん	しょうゆ オイスターソース アップルビューレ とうぼんじゃん		
	ナムル	大豆 小麦 ごま		ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	かいせんはるさめスープ	大豆 小麦 えび 鶏 豚 ごま	ほたて むきえび わかめ	にんじん もやし チンゲンさい しょうが	はるさめ でんぶん	塩 しょうゆ チキンブイヨン 中華スープの素 こしょう		
ゴールドキウイ	キウイフルーツ			ゴールドキウイ				

○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		
19 月	ごはん				こめ		709	かぼちゃは、 カロテンが豊 富です。カ ロテンは体 の中でビタ ミンAに 変わり、 体の抵抗力 を高めてくれ ます。
	牛乳	乳	牛乳					
	かぼちゃコロッケ	乳 小麦 大豆	濃縮乳	かぼちゃ たまねぎ	あぶら パンこ こむぎこ さとう マーガリン	塩		
	はるさめサラダ (パンパンジードレッシング)	ドレ(小麦 大豆 豚)		きゃべつ きゅうり にんじん	はるさめ パンパンジードレッシング			
20 火	おやこに	鶏 大豆 卵 小麦	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 さけ わふうだしの素		
	はんかんごはん				こめ		711	切干し大根 は、大根を天 日干しにした 食べ物で、食 物繊維がたく さん含まれて います。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	小麦 乳 りんご 豚 大豆 鶏	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	カレーフレーク 塩 こしょう コンソメスープ チャツネ トマトケチャップ 中濃ソース		
にたまご	卵	たまご			塩	25.4		
21 水	きりぼしだいごんの はりはりづけ	小麦 大豆 ごま		きりぼしだいごん にんじん きゅうり	ごま ごまあぶら さとう	す しょうゆ		
	ココアパン	乳 小麦			ココアパン		655	あじフライに タルタルソー スをつけて食 べてくださ い。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじフライ (タルタルソース)	小麦 大豆 卵(大豆 卵 小麦)	あじ		パンこ でんぷん タルタルソース	塩 こしょう 香辛料		
ほうれんそうと ベーコンのソテー	豚 乳	ベーコン パター	ほうれんそう にんじん		塩 こしょう	25.6		
22 木	やさいのスープに	鶏 小麦 大豆	とりにく	たまねぎ にんじん だいごん チンゲンさい		しょうゆ 塩 こしょう スープストック		
	ごはん				こめ		646	リクエスト献 立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのハーブやき	卵 小麦 大豆 鶏	とりにく たまご		さとう	塩 あぶら しょうゆ 香辛料 レモンかじゅう		
たけのこごはんのぐ	大豆 小麦	あぶらあげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ かんぴょう	さとう	しょうゆ みりん わふうだしの素	28.2		
23 金	あさりのみそしる	大豆 さば	とうふ あさり わかめ みそ	だいごん たまねぎ はねぎ		にぼし さばうすけずり		
	ごはん				こめ		673	リクエスト献 立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグおろしだれ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいごん しょうが	さとう でんぷん パンこ	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
ポテトサラダ (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	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう	23.2		
26 月	けんちんじる	大豆 小麦 ごま さば	とうふ あぶらあげ	だいごん ごぼう にんじん こんにやく しろねぎ ほししいたけ	でんぷん ごまあぶら	かつおの素 しょうゆ みりん 塩		
	ごはん				こめ		651	なめたけは、 えのきたけを しょうゆ味に 煮付けた料 理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ		さとう	みりん		
あおなのなめたけあえ	大豆 小麦		ほうれんそう にんじん もやし なめたけ			22.3		
27 火	のっぺいじる	鶏 小麦 大豆 さば	とりにく	だいごん にんじん こんにやく はねぎ	でんぷん さといも	かつおの素 みりん 塩 さばうすけずり しょうゆ		
	プリン	大豆	とうにゅう		みずあめ ショートニング さとう でんぷん	塩 香料		
	ミルクパン	小麦 乳			ミルクパン		696	レバーは、血 液の素にな る鉄分が豊 富に含まれ ています。鶏 肉やナッツと いっしょにケ チャップ味に しました。
	牛乳	乳	牛乳					
とりにくとレバーの アーモンドあえ	鶏 りんご 大豆	とりにく とりレバー		あぶら さとう でんぷん アーモンド	あかワイン 中濃ソース トマトケチャップ			
コーンサラダ			きゃべつ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう	す 塩 こしょう	25.8		
28 水	フルーツしらたま	もも 大豆 りんご		おうとうかん パインかん みかんかん	しらたまだんご ゼリー	レモンかじゅう 白ワイン		
	はんかんチャーハン	豚 鶏 小麦 卵 乳 りんご	やきぶた なた	にんじん えだまめ	こめ	チキンコンソメ 塩 こしょう 清湯スープ	598	リクエスト献 立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぎょうざ	豚 大豆 鶏 ごま 小麦 乳	ぶたにく とりにく	きゃべつ なら しろねぎ しょうが にんにく	こむぎこ ごまあぶら パンこ あぶら でんぷん	しょうゆ オイスターソース 塩 香辛料		
かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 鶏)	かいそう	きゃべつ きゅうり		たまねぎドレッシング	22.0		
29 木	やさいとベーコンのスープ	小麦 大豆 鶏 豚 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンさい		塩 しょうゆ 中華スープの素		
	ロールパン	小麦 乳			パン		646	リクエスト献 立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナオムレツ	卵 大豆 りんご	たまご きはだまぐろ		マヨネーズ さとう あぶら でんぷん	す 塩		
しんきゃべつつのバターいため	豚 鶏 乳	ベーコン	きゃべつ にんじん もやし とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ	26.6		
30 金	しんじゃがのシチュー	鶏 乳 豚 小麦 大豆	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース パセリ	じゃがいも なまクリーム あぶら	ベジメメルソース 塩 こしょう スープストック		
	ごはん				こめ		617	日本味めぐり 「群馬県」の 献立です。新 玉ねぎは、今 が旬の野菜 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	こうやどうふのからあげ	大豆 小麦	こうやどうふ	しょうが	あぶら こむぎこ さとう でんぷん	しょうゆ 塩 香辛料 かつおぶしエキス		
じょうしゅうきんぴら	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく さつあまげ	ごぼう にんじん こんにやく さいいんげん	さとう ごまあぶら ごま	みりん しょうゆ わふうだしの素	20.5		
しんたまねぎのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ はねぎ		にぼし さばうすけずり			

～春が旬の食べ物～



かつお



あじ



あさり



新ごぼう



新じゃがいも



グリーンピース



おちや

旬の食べ物は、栄養
価が高い、価格が安
いなど、いいことが
たくさんあります。

