

平成26年 5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 ペシマメルソース	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			
	せわりパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
8 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 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	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		
	ごはん(おちゃふりかけ)	ふりかけ(小麦 卵 乳 ごま 大豆)			こめ	おちゃふりかけ		
9 金	牛乳	乳	牛乳				712	八十八夜の 献立です。八 十八夜に摘 まれたお茶を 飲むと長生き するといわれ ています。
	ちくわのおちゃあげ	卵 小麦	ちくわ		こむぎこ でんぶん あぶら	おちゃ		
	かおりあえ	ごま		きゃべつ きゅうり	ごま	あおじゆかりこ 塩		
	しんじゃがのそぼろに	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしの素		
12 月	うどん	小麦			うどん		609	山菜は春が 旬の山の幸 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 にほし かつおの素		
	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		
13 火	こまつなともしの 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	26.8	
	はんかんごはん				こめ			
	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		
14 水	にたまご	卵	たまご			塩	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。
	きりぼしだいこんの はりはりづけ	小麦 大豆 ごま	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			
	ココアパン	乳 小麦			ココアパン			
	牛乳	乳	牛乳					
15 木	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 でんぶん タルタルソース	塩 こしょう 香辛料	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。
	ほうれんそうと ベーコンのソテー	豚 乳	ベーコン バター	ほうれんそう にんじん		塩 こしょう		
	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 だいこん 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			
16 金	牛乳	乳	牛乳				633	ゴールドキウ イは、日本の 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 アップルビュール 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 チキンブイオン 中華スープの素 こしょう		
15 木	ゴールドキウイ	キウイフルーツ	ゴールドキウイ				24.8	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。
	ミルクパン	小麦 乳			ミルクパン			
	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 でんぶん アーモンド	あかワイン 中濃ソース トマトケチャップ		
16 金	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	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。
	フルーツしらたま	もも 大豆 りんご		おうとうかん バインかん 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		
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
16 金	かつおそぼろどんのぐ	卵 小麦 大豆	かつお たまご かんてん	グリンピース しょうが	さとう	さけ しょうゆ 塩	690	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。
	あおのりポテト		あおのり		じゃがいも あぶら	塩		
	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		
	オレンジ	オレンジ			オレンジ			

○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		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					
	のっぺいじる	鶏 小麦 大豆 さば	とりにく	だいこん 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 さばすけずり しょうゆ			22.3
プリン	大豆	とうにゆう		みずあめ ショートニング さとう でんぷん	塩 香料				
20 火	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
しんじやがのシチュー	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	ペシャメルソース 塩 こしょう スープストック				
21 水	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	サラダとスープにはたくさん野菜が使われています。	
	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 いら 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			22.0
	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			
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				
22 木	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			20.5
	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 さやいんげん	さとう ごまあぶら ごま	みりん しょうゆ わふうだしの素			
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 さばすけずり				
23 金	ちゅうかめん	小麦 乳			ちゅうかめん		575	桜えびは、焼津市の地場産物です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	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	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
	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				
26 月	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			28.2
	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			
あさりのみそしる	大豆 さば	とうふ あさり わかめ みそ	だいこん たまねぎ はねぎ		にぼし さばすけずり				
27 火	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	でんぷん あぶら さとう こむぎこ パンこ	塩 ベーキングパウダー			25.5
	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			
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				
28 水	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						
	かぼちゃクロquette	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			24.9
はるさめサラダ (パンパシードレッシング)	ドレ(小麦 大豆 豚)		きゃべつ きゅうり にんじん	はるさめ パンパシードレッシング					
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				
29 木	ごはん				こめ		662	カレー粉で味付けた黒はんぺんを給食センターで1つつ揚げました。	
	牛乳	乳	牛乳						
	くろはんぺんのカレーあげ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぷん あぶら	カレーこ しょうゆ			23.5
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	さといも	にぼし さばすけずり				
30 金	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 だいこん 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			23.2
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				
けんちんじる	大豆 小麦 ごま さば	とうふ あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん 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				

～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



グリンピース



おちゃ

旬の食べ物は、栄養価が高い、価格が安いなど、いいことがあります。

