


平成26年 5月 学校給食献立表 南棟2中

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	桜ご飯 牛乳 豆腐ステーキのきのこのソース おひたし わかたけ汁 かしわもち	小麦 さば 大豆 乳 小麦 大豆 豚 小麦 大豆 小麦 大豆 さば 大豆	牛乳 豆腐 わかめ かんてん	玉ねぎ しめじ しょうが ほうれんそう にんじん もやし たけのこ えのきだけ はねぎ	米 さとう でんぶん 油 さとう あずきさとう パーム油 じょうしんこ	しょうゆ 発酵調味料 塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ みりん かつおのもと 和風だしの素 塩	817 25.3	リクエスト献立です。 
	おちゃパン 牛乳 ミニアメリカンドッグ しんごぼうのサラダ (ごまドレッシング) クラムチャウダー	乳 小麦 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 豚 乳 鶏 小麦 大豆	牛乳 牛乳 たら ごぼう きゅうり にんじん えだまめ ベーコン あさり 牛乳	玉ねぎ ごぼう きゅうり にんじん えだまめ にんじん たまねぎ とうもろこし	おちゃパン さとう 油 でんぶん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも 生クリーム 油	しょうゆ 発酵調味料 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 塩 こしょう コンソメスープ ペッパーソース	820 26.8	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。
	ご飯(お茶ふりかけ) 牛乳 竹輪のお茶揚げ 香りとえ しんじやがのそぼろ煮	ふりかけ(小麦 卵 乳 小麦 大豆) 乳 卵 小麦 ごま 豚 大豆 小麦	牛乳 牛乳 竹輪 きやべつ きゅうり 豚肉 生揚げ	ごま 大豆 にんじん 玉ねぎ グリンピース	米 こむぎこ でんぶん 油 ごま じゃがいも 油 さとう でんぶん	お茶ふりかけ お茶 青じそゆかりこ 塩 酒 しょうゆ 和風だしの素	914 32.1	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。
	減量りんごパン 牛乳 えびナゲット スパゲティナポリタン やさいとウインナーの スープ	小麦 乳 りんご 乳 卵 小麦 えび ゼラチン 大豆 鶏 豚 鶏 りんご 小麦 豚 鶏	牛乳 牛乳 鶏肉 えび 豚肉 ウインナー	りんごパン 玉ねぎ 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん きやべつ しめじ	りんごパン でんぶん 油 さとう こむぎこ パンこ スパゲティ 油 塩 こしょう コンソメスープ チキンブイヨン	塩 ペーキングパウダー 塩 こしょう コンソメスープ トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメスープ チキンブイヨン	848 31.8	
	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 あおなのなめたけあえ のっぺい汁 プリン	乳 さば 大豆 大豆 小麦 鶏 小麦 大豆 さば 大豆	牛乳 さば みそ ほうれんそう にんじん もやし なめたけ だいこん にんじん こんにやく はねぎ 鶏肉 豆乳	さとう だいこん にんじん こんにやく はねぎ みずあめ ショートニング さとう でんぶん	米 さとう みりん かつおの素 みりん 塩 さばうすけずり しょうゆ 塩 香料	819 28.7	なめたけは、 えのきたけを しょうゆ味に 煮つけた料理 です。	
12 月	ミルクパン 牛乳 とりにくとレバーの アーモンド和え コーンサラダ フルーツ白玉	小麦 乳 乳 鶏 りんご 大豆 もも 大豆 りんご	牛乳 牛乳 鶏肉 鶏レバー きやべつ きゅうり とうもろこし おうとうかん パインかん みかんかん	ミルクパン 油 さとう でんぶん アーモンド 油 さとう 白玉団子 ゼリー	あかワイン 中濃ソース トマトケチャップ す 塩 こしょう レモン果汁 白ワイン	850 30.8	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。	
	飯缶チャーハン 牛乳 ぎょうざ かいそうサラダ (玉ねぎドレッシング) 野菜とベーコンのスープ	豚 鶏 小麦 卵 乳 りんご 乳 豚 大豆 鶏 ごま 小麦 乳 ドレ(小麦 大豆 りんご 鶏) 小麦 大豆 鶏 豚 ごま	やき豚 なた 牛乳 豚肉 鶏肉 かいそう ベーコン	にんじん えだまめ きやべつ たら しろねぎ しょうが にんにく きやべつ きゅうり 玉ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ テンゲンサイ	米 こむぎこ ごまあぶら パンこ 油 でんぶん 玉ねぎドレッシング 塩 しょうゆ 中華スープの素	チキンコンソメ 塩 こしょう 清湯スープ しょうゆ オイスターソース 塩 香辛料 玉ねぎドレッシング 塩 しょうゆ 中華スープの素	781 27.7	サラダとスー プにはたくさ んの野菜が つかわれて います。 
	うどん 牛乳 山菜うどんのつゆ いかの天ぷら こまつなともやしの のり和え	小麦 乳 鶏 大豆 さば 小麦 いか 小麦 小麦 大豆 ごま	牛乳 牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ いか のり	うどん 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 油 こむぎこ でんぶん ごま さとう こまつな もやし にんじん	うどん でんぶん しょうゆ さけ みりん 塩 にぼし かつおの素 塩 ペーキングパウダー しょうゆ 酢	801 34.3	山菜は春が 旬の山の幸 です。 	
	ご飯 牛乳 ハンバーグおろしだれ ポテトサラダ (マヨネーズ) けんちん汁	乳 乳 鶏 豚 小麦 大豆 マヨ(卵 大豆 りんご) 大豆 小麦 ごま さば	牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	米 玉ねぎ だいこん しょうが きやべつ きゅうり にんじん だいこん ごぼう にんじん こんにやく しろねぎ ほししいたけ	米 さとう でんぶん パンこ じゃがいも マヨネーズ でんぶん ごま油	しょうゆ みりん 塩 香辛料 塩 こしょう かつおの素 しょうゆ みりん 塩	847 28.7	リクエスト献立です。 
16 金	ご飯 牛乳 鶏肉のハーブ焼き たけのご飯の具 あさりのみそ汁	乳 乳 卵 小麦 大豆 鶏 大豆 小麦 大豆 さば	牛乳 牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 あさり わかめ みそ	米 さとう さとう れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ かんぴょう だいこん 玉ねぎ はねぎ	米 塩 あぶら しょうゆ 香辛料 レモン果汁 しょうゆ みりん 和風だしの素 にぼし さばうすけずり	781 31.6	リクエスト献立です。 	

○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	ロールパン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン		808	リクエスト献立です。
	ツナオムレツ	卵 大豆 りんご	卵 きはだまぐろ		マヨネーズ さとう 油 でんぷん	酢 塩		
	新じゃべつのパターいため	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		
	新じゃがのシチュー	鶏 乳 豚 小麦 大豆	鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース パセリ	じゃがいも なまクリーム 油	ペシャメルソース 塩 こしょう スープストック		
20火	ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		806	カレー粉で味付けた黒はんぺんを給食センターで1つ揚げました。
	黒はんぺんのカレー揚げ	さば 大豆 小麦	黒はんぺん		こむぎこ でんぷん 油	カレーこ しょうゆ		
	大豆の磯煮	大豆 小麦	大豆 ひじき 油揚げ	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ 和風だし素		
	豚汁	豚 さば 大豆	豚肉 みそ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり		
21水	ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		923	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。
	かぼちゃコロッケ	乳 小麦 大豆	濃縮乳	かぼちゃ たまねぎ	油 パンこ こむぎこ さとう マーガリン	塩		
	春雨サラダ (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	春雨 パンパンジードレッシング			
	親子煮	鶏 大豆 卵 小麦	鶏肉 こおり豆腐 竹輪 卵	にんじん 玉ねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ 酒 和風だし素		
22木	背割りパン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン		771	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。
	たれつき肉団子	小麦 こま 大豆 鶏	鶏肉	玉ねぎ	さとう パンこ 油 でんぷん	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
	焼きそば	小麦 オレンジ 鶏 りんご 乳 豚 いか	豚肉 いか	にんじん きゃべつ 玉ねぎ	中華めん 油	焼きそばソース こしょう		
	にらたまスープ	卵 小麦 大豆 鶏 豚 こま	卵 なたと	玉ねぎ にら にんじん	でんぷん	塩 こしょう 中華スープの素 しょうゆ		
	スティックチーズ	乳	チーズ					
23金	ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		793	日本味めぐり「群馬県」の献立です。新玉ねぎは、今の野菜です。
	高野豆腐のから揚げ	大豆 小麦	こうや豆腐	しょうが	油 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		
	上州きんぴら	豚 大豆 小麦 こま	豚肉 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 ごま油 ごま	みりん しょうゆ 和風だし素		
	新玉ねぎのみそ汁	大豆 さば	豆腐 油揚げ わかめ みそ	玉ねぎ はねぎ		にぼし さばうすけずり		
26月	ココアパン 牛乳	乳 小麦	牛乳		ココアパン		814	あじフライにタルタルソースをつけて食べてください。
	あじフライ (タルタルソース)	小麦 大豆 タルタル(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 バター	ほうれんそう にんじん		塩 こしょう		
	野菜のスープに	鶏 小麦 大豆	鶏肉	玉ねぎ 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		
27火	ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		777	ゴールドキウイは、日本人の味覚に合わせて甘みを強めたキウイです。
	焼肉	豚 小麦 大豆 りんご こま	豚肉	玉ねぎ にら しょうが にんにく	ごま油 さとう でんぷん	しょうゆ オイスターソース アップルビューレ どうぼんじゃん		
	ナムル	大豆 小麦 こま		ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん	ごま ごま油	しょうゆ		
	海鮮春雨スープ	大豆 小麦 えび 鶏 豚 こま	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 でんぷん	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					
28水	中華めん 牛乳	小麦 乳	牛乳		中華めん		764	桜えびは、焼津市の地場産物です。
	しょうゆラーメンスープ	豚 小麦 大豆 鶏 さば こま 卵	やき豚 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		
	さくらえびしゅうまい	えび 小麦 大豆 豚	すけそうだら 豚肉 さくらえび	玉ねぎ	じゃがいも ねぎ油 こむぎこ さとう	ほたてエキス 塩		
	ちゅうかサラダ アーモンドフィッシュ	小麦 大豆 こま ごま 小麦 大豆	いわし	ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごま油 ごま	酢 しょうゆ		
29木	飯缶ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		835	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。
	チキンカレー	小麦 乳 りんご 豚 大豆 鶏	鶏肉	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油	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		
	煮卵 切干し大根の はりはりづけ	卵	卵			塩		
30金	ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		862	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。
	かつおそぼろどんの具	卵 小麦 大豆	かつお 卵 かんてん	グリンピース しょうが	さとう	酒 しょうゆ 塩		
	あおりのポテト		あおりの		じゃがいも 油	塩		
	ほうれんそうのすまし汁	大豆 小麦 さば	豆腐 かまぼこ	ほうれんそう にんじん 玉ねぎ 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					

～春が旬の食べ物～



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。

