

平成26年 6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		
2月	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	さくらえびのかきあげ	えび 乳 小麦	牛乳	さくらえび 牛乳	ごぼう たまねぎ はねぎ	でん粉 こむぎこ あぶら	塩	
	てんつゆ	小麦 大豆				さとう	しょうゆ みりん 塩 酢	
	あさづけ	小麦 大豆		しおこんぶ	きやべつ きゅうり にんじん		塩	
3火	かきたまじる	鶏 卵 小麦	とりにく たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ ちんげんさい	でん粉		しょうゆ さばうすけずり 塩	
	うめゼリー	さば 大豆					梅果汁 グラニュー糖 果糖	
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
4水	シーフードカレー	小麦 乳 りんご 豚 大豆 鶏 えび	ぶたにく ホタテ むきえび	にんじん たまねぎ セロリー グリーンピース しょうが にんにく	あぶら じゃがいも		スープストック しょうゆ こしょう 中濃ソース カレーフレーク チャツネ	
	メンチカツ	豚 乳 小麦 大豆 卵 セラチン 鶏	とりにく ぶたにく たまご だっしふんにゅう	たまねぎ	あぶら パンこ でん粉 さとう こむぎこ		しょうゆ 塩 香辛料	
	かいそうサラダ (わふうドレッシング)	ドレ(小麦 豚 大豆 鶏)	かいそう	きやべつ きゅうり	和風ドレッシング			
	ねこがたパン	小麦 乳 大豆		レーズン	パン			
5木	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのマーマレードやき	鶏 小麦 大豆	とりにく	マーマレード	さとう でん粉		しょうゆ みりん 塩 レモン果汁 香辛料	
	かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	大豆 マヨ(卵 大豆 りんご)		きゅうり えだまめ かぼちゃ	マヨネーズ		塩 こしょう	
	ミネストローネ	小麦 豚 大豆 鶏	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	マカロニ		塩 コンソメスープ こしょう	
	キウイフルーツ	キウイ		キウイフルーツ				
6金	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	ひろすのおろしだれかけ	小麦 大豆 乳 豚	ぎよにく とうにゅう ひじき	だいこん しょうが しろねぎ たまねぎ えだまめ にんじん	さとう でん粉 パンこ 豚脂 あぶら		しょうゆ みりん 塩 香辛料	
	きんぴらごぼう	小麦 大豆 豚 ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん つきこんにやく さやいんげん	さとう あぶら ごまあぶら		しょうゆ みりん 和風だしの素	
7土	みそしる	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ	はねぎ たまねぎ			にぼし さばうすけずり	
	ソフトめん	小麦			ソフトめん			
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 大豆 小麦 牛 鶏 乳 りんご	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく	あぶら		ベジタブルソース 中濃ソース アマニオイル みりん こしょう トマトケチャップ トマトピューレ スープストック クッキングソース	
8日	チキンナゲット	卵 小麦 乳 大豆 鶏	とりにく たまご だっしふんにゅう		こむぎこ コーンフラワー でん粉 さとう あぶら 水あめ		塩 しょうゆ 香辛料	
	ほうれんそうとコーンの ソテー	乳		ほうれんそう とうもろこし	バター		塩 こしょう	
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
9月	あじのこうじづけやき		あじ		こうじ		塩	
	きゅうりのなんばんづけ	小麦 大豆 ごま		きゅうり	ごま さとう ごまあぶら		しょうゆ 一味唐辛子 酢	
	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 さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら		しょうゆ みりん 和風だしの素	
	ごはん				こめ			
10火	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんべん		こむぎこ でん粉 パンこ あぶら			
	かふうあえ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		しょうゆ 酢	
	キムチスープ	豚 大豆 鶏 ごま 小麦 えび りんご さば	ぶたにく とうふ	にら はくさい 白ねぎ にんじん しめじ はくさいキムチ にんにく しょうが	ごまあぶら		キムチの素 和風だしの素 チキンブイヨン しょうゆ 塩	
11水	アップルパン	小麦 乳 りんご 大豆		りんご	パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのプロバンスふう	鶏 豚 さけ	さけ	トマト にんにく たまねぎ	でん粉 あぶら さとう		白ワイン 塩 こしょう コンソメスープ	
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(卵 大豆 りんご)		きやべつ にんじん きゅうり	マカロニ マヨネーズ		塩 こしょう チキンブイヨン	
12木	やさしいカレースープに	小麦 乳 りんご 豚 大豆 鶏	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 塩 こしょう スープストック	
	はんかんつくだにごはん	小麦 ごま 大豆	まぐろ こんぶ	しょうが	こめ さとう ごま 水あめ		しょうゆ みりん	
	牛乳	乳	牛乳					
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう あぶら でん粉		酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	
13金	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 さとう ごまあぶら		酢 しょうゆ	
	みそしる	さば 大豆	とうふ みそ わかめ	たまねぎ だいこん			にぼし さばうすけずり	
	しよパン(みかんジャム)	小麦 乳 大豆		みかん	パン 水あめ		グラニュー糖	
	牛乳	乳	牛乳					
13日	しらすいりグラタン	乳 小麦 大豆 鶏 セラチン	しらす チーズ 全粉乳	パセリ	マカロニ バター こむぎこ あぶら		塩 チキンコンソメ こしょう	
	スパゲティソテー	小麦 豚 鶏 りんご	ベーコン	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	
	コーンスープ	卵 鶏 豚	とりにく たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でん粉		塩 こしょう コンソメスープ	



○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。

『魚』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 もとになる食品(黄色)	調味料			
16 月	ごはん				こめ		709	日本味めぐり 「滋賀県」の 献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	えびまめ	えび 小麦 大豆	えび だいず		でん粉 あぶら さとう	しょうゆ みりん 塩			
	たくあん <small>のせい</small> たく <small>に</small> お <small>こじ</small> る	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	たくあん	ごまあぶら	しょうゆ みりん にぼし さばうすけずり			
しがけんさんのデザート	大豆	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん	さとう ぶとう糖 水あめ	アドベリー果汁 いちご果汁 ブルーベリー果汁	28.4			
17 火	バーガーパン	小麦 大豆 乳			パン		669	パンにハン バーグをはさ んで食べてく ださい。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ハンバーグ	りんご 小麦 牛 豚 大豆 鶏 乳 卵	とりにく たまご	たまねぎ	さとう パンこ	しょうゆ 塩 香辛料 トマトケチャップ 中濃ソース デミグラスソース 赤ワイン			
	エリンギいりやさいソテー	乳 鶏 豚 小麦 大豆		きゃべつ にんじん もやし エリンギ とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ			28.8
コーンポタージュ	鶏 豚	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	あぶら 生クリーム	ベシメルソース 塩				
チーズ	乳	チーズ			スープストック こしょう				
18 水	ごはん				こめ		680	ピーマンは今 が旬の野菜 です。ビタミン Cが多く含ま れています。	
	牛乳	乳	牛乳						
	チンジャオロース	豚 小麦 大豆	ぶたにく	ほししいたけ たけのこ ピーマン しょうが	さとう あぶら	しょうゆ みりん オイスターソース			
	ナムル	小麦 大豆 ごま		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 塩 酢 一味唐辛子			23.0
	わかめスープ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく わかめ	きゃべつ にんじん		コンソメスープ しょうゆ 塩			
タルト	もも 大豆	とうにゅう	ももピューレ	水あめ さとう 米粉 油 でん粉 ショートニング コーンフラワー パン					
20 金	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		687	チリコンカー ンは、肉と豆 をチリ風味で スパイスに 煮込んだ料 理です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	フランクフルト	豚	ぶたにく		さとう	塩 香辛料			
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレ(りんご 乳 豚 大豆 小麦 鶏)		きゃべつ きゅうり ピーマン	イタリアンドレッシング				31.5
チリコンカーン	豚 大豆 小麦 りんご 鶏	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	あぶら	トマトケチャップ チリミックス 塩 こしょう 赤ワイン 中濃ソース				
23 月	ごはん				こめ		681	豚肉に含ま れるビタミン B1は疲労回 復に効果的 です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	すぶた	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく	しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ	じゃがいも でん粉 あぶら さとう	しょうゆ 中華スープの素 酢 トマトケチャップ 塩 香辛料			
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	きゃべつ ほうれんそう にんじん		しょうゆ みりん			19.9
メロン			メロン						
24 火	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン		642	リクエスト献 立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	とりにくとレバーの ケチャップあえ	鶏 りんご 大豆	とりにく とりレバー		でん粉 あぶら さとう	赤ワイン 中濃ソース トマトケチャップ			
	ごぼうサラダ (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 ごまドレッシング	みりん しょうゆ			25.4
	やさいスープ	鶏 豚	ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ ちんげんさい		塩 こしょう コンソメスープ チキンブイヨン			
25 水	ごはん				こめ		631	リクエスト献 立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	かつおのかくに	小麦 大豆	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ 酒 みりん			
	ひじきのいために	豚 小麦 大豆	ぶたにく あぶらあげ ひじき	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 和風だしの素			33.5
にくだんごとはるさめの スープ	小麦 大豆 鶏 豚 ごま	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな しょうが たまねぎ	はるさめ でん粉 パンこ 水あめ	塩 しょうゆ 中華スープの素 チキンブイヨン こしょう 香辛料				
26 木	ごはん				こめ		635	いわしはカル シウムを吸収 するビタミンD が豊富です。 骨や歯を丈 夫にします。	
	牛乳	乳	牛乳						
	いわしのうめに	小麦 大豆	いわし		さとう でん粉	しょうゆ みりん 塩 梅肉			
	ごまあえ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ			25.6
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 はねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり				
27 金	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		611		
	牛乳	乳	牛乳						
	しおラーメンスープ	大豆 鶏 豚	ぶたにく なたと わかめ	ちんげんさい にんじん もやし しろねぎ しなちく とうもろこし		塩ラーメンの素 酒 チキンブイヨン			
	はるまき	豚 ぜらチン 小麦 ごま 大豆	ぶたにく	きゃべつ たまねぎ にんじん ねぎ ひじき しょうが	はるさめ こむぎこ でん粉 水あめ	みりん しょうゆ 塩 オイスターソース 香辛料			22.3
キャベツサラダ	小麦 大豆 ごま		きゃべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう あぶら	しょうゆ 酢				
30 月	ごはん				こめ		616		
	牛乳	乳	牛乳						
	かにしゅうまい	かに 大豆 鶏 小麦	すけとうだら かに	たまねぎ	でん粉 ラード こむぎこ	塩 酢 チキンエキス 香辛料			
はるさめのいためもの	小麦 大豆 鶏 豚 ごま	ぶたにく	にんじん さやいんげん しろねぎ しょうが にんにく	はるさめ ごまあぶら	酒 オイスターソース 塩 中華スープの素 こしょう しょうゆ 中華スープの素	20.7			
ベーコンとちんげんさいの スープ	小麦 大豆 鶏 豚 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん ちんげんさい とうもろこし	でん粉	塩 こしょう チキンブイヨン				

☆☆カルシウムを多く含む食べ物☆☆

成長期は骨をつくる働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分とることが大切です！



丈夫な骨を作るには、カルシウムだけではなく、パランスのとれた食事と、適度な運動も大切です！