


平成26年 6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		
2月	ごはん				こめ		777	桜えびは、大井川港と由比港でしか水揚げされないえびです。
	牛乳	乳	牛乳					
	桜海老のかきあげ	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 小麦粉 油	塩		
	天つゆ	小麦 大豆			さとう	しょうゆ みりん 塩 酢		
	浅漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		塩		
3火	かきたま汁	鶏 卵 小麦	鶏肉 卵 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	25.6	
	梅ゼリー	さば 大豆				梅果汁 グラニュー糖 果糖		
3火	アップルパン	小麦 乳 りんご 大豆		りんご	パン		861	プロバンス風は、トマトやにんにくを使ったソースをかけた料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	鮭のプロバンス風	鶏 豚 さけ	鮭	トマト にんにく たまねぎ	でん粉 油 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 (卵 大豆 りんご)		きゃべつ 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		
4水	野菜のカレースープ煮	小麦 乳 りんご 豚 大豆 鶏	豚肉	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	38.8	
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
4水	牛乳	乳	牛乳				846	豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に効果的です。
	酢豚	豚 小麦 大豆	豚肉	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 油 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		
	メロン			メロン				
5木	中華めん	小麦			ちゅうかめん		820	
	牛乳	乳	牛乳					
	塩ラーメンスープ	大豆 鶏 豚	豚肉 なた 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		
	春巻き	豚 セラチン 小麦 ごま 大豆	豚肉 ひじき	きゃべつ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	春雨 小麦粉 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		
	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 油	しょうゆ 酢		
アーモンドフィッシュ	ごま 大豆 小麦	かたくちいわし		アーモンド さとう ごま	しょうゆ			
6金	ごはん	乳	牛乳		こめ		800	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					
	いわしの梅煮	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		
9月	豚汁	豚 大豆 さば	豚肉 油揚げ 味噌	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	31.1	
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ	さば 大豆 小麦	黒はんぺん		小麦粉 でん粉 パン粉 油			
	華風あえ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	春雨 さとう ごま油 ごま	しょうゆ 酢		
10火	キムチスープ	豚 大豆 鶏 ごま 小麦 えび りんご さば	豚肉 豆腐	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	ごま油	キムチの素 和風だしの素 チキンブイヨン しょうゆ 塩	27.4	
	食パン(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					
	しらすイリグラタン	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 パター 小麦粉 油	塩 チキンコンソメ こしょう		
10火	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 油	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	29.7	グラタンに入っているしらすは、カルシウムが多く含まれています。
	コーンスープ	卵 鶏 豚	鶏肉 卵	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		
	飯缶佃煮ごはん	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		
11水	牛乳	乳	牛乳				741	飯缶ごはんの佃煮は、焼津で加工したマグロを使用しています。
	厚焼きたまご	卵 大豆 小麦	卵		さとう 油 でん粉	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	はりはり漬け	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 ごま油	酢 しょうゆ		
	みそ汁	さば 大豆	豆腐 味噌 わかめ	たまねぎ だいこん		にぼし さばうすけずり		
12木	ごはん	乳	牛乳		こめ		791	リクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおの角煮	小麦 大豆	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ 酒 みりん		
	ひじきの炒め煮	豚 小麦 大豆	豚肉 油揚げ ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ 和風だしの素		
13金	肉団子と春雨のスープ	小麦 大豆 鶏 豚 ごま	鶏肉 豚肉	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	春雨 でん粉 パン粉 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	40.8	
	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン			
13金	牛乳	乳	牛乳				868	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。
	フランクフルト	豚	豚肉		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			
チリコンカーン	豚 大豆 小麦 りんご 鶏	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん	油	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	39.6		



○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 バナナ 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		
16月	ごはん				こめ		935	リクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	シーフードカレー	小麦 乳 りんご 豚 大豆 鶏 えび	豚肉 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	油 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 ゼラチン 鶏	鶏肉 豚肉 卵 脱脂肪乳	たまねぎ	油 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉	しょうゆ 塩 香辛料		
17火	海藻サラダ (和風ドレッシング)	ドレ(小麦 豚 大豆 鶏)	海藻	きゃべつ きゅうり	和風ドレッシング		33.2	
	ごはん	乳	牛乳		こめ		825	リクエスト献立です。
	牛乳		牛乳					
	あじのこうじ漬け焼き		あじ		こうじ	塩		
きゅうりの南蛮漬け	小麦 大豆 ごま		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ 一味唐辛子 酢			
18水	肉じゃが	豚 小麦 大豆	豚肉	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	じゃがいも さとう 油	しょうゆ みりん 和風だしの素	751	かぼちゃはカロテンが豊富です。肌や粘膜を丈夫にします。
	ねこ型パン	小麦 乳 大豆		レーズン	パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏 小麦 大豆	鶏肉	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		
20金	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	33.9	
	ミネストローネ	小麦 豚 大豆 鶏	ベーコン 大豆	玉ねぎ 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				
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
23月	ハンバーガー	りんご 小麦 牛 豚 大豆 鶏 乳 卵	鶏肉 卵	たまねぎ	さとう パン粉	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	815	パンにハンバーグをはさんで食べてください。
	エリンギいり野菜ソテー	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		
	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	油 生クリーム	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう		
	チーズ	乳	チーズ					
24火	バーガーパン	小麦 大豆 乳					786	
	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 小麦粉	塩 酢 チキンエキス 香辛料		
	春雨の炒め物	小麦 大豆 鶏 豚 ごま	豚肉	にんじん さやいんげん しろねぎ しょうが にんにく	春雨 ごま油	酒 オイスターソース 塩 中華スープの素 こしょう		
25水	ベーコンとちんげん菜の 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	しょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう チキンブイヨン	26.2	
	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	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん にんにく	油	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		
26木	チキンナゲット	卵 小麦 乳 大豆 鶏	鶏肉 卵 脱脂肪乳		小麦粉 コーンフラワー でん粉 さとう 油 水あめ	塩 しょうゆ 香辛料	912	ほうれん草は、鉄が多く含まれています。貧血を予防します。
	ほうれん草とコーンの ソテー	乳		ほうれん草 とうもろこし	バター	塩 こしょう		
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	飛竜頭のおろしだれかけ	小麦 大豆 乳 豚	魚肉 豆乳 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 パン粉 豚脂 油	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
27金	金平ごぼう	小麦 大豆 豚 ごま	豚肉 さつまあげ	ごぼう にんじん つきこんにゃく さやいんげん	さとう 油 ごま油	しょうゆ みりん 和風だしの素	24.0	
	みそ汁	さば 大豆	豆腐 油揚げ 味噌	はねぎ たまねぎ		にぼし さばうすけずり		
	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン			
	鶏肉とレバーの ケチャップあえ	鶏 りんご 大豆	鶏肉 鶏レバー		でん粉 油 さとう	赤ワイン 中濃ソース トマトケチャップ		
30月	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	788	リクエスト献立です。
	野菜スープ	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		
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
30月	えび豆	えび 小麦 大豆	えび 大豆		でん粉 油 さとう	しょうゆ みりん 塩	876	日本味めぐり「滋賀県」の献立です。
	たくあんのぜいたく煮	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	たくあん	ごま油	しょうゆ みりん		
	お講汁	さば 大豆	豆腐 油揚げ 味噌	だいこん にんじん		にぼし さばうすけずり		
	滋賀県産のデザート	大豆			さとう ぶとう糖 水あめ	アズベリー果汁 いちご果汁 ブルーベリー果汁		

☆☆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、バランスのとれた食事と、適度な運動も大切です！