

平成27年10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				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	ごはん				こめ		665 たん白質(g)	かふうあえに 使われている もやしは、 焼津市で作ら れています。
	牛乳	乳	牛乳					
	はるまき	豚 ゼラチン 小麦 ごま 大豆	ぶたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	あぶら こむぎこ はるさめ みずあめ でんぷん さとう	みりん しょうゆ 塩 オイスターソース 香辛料		
	かふうあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す		
2 金	マーボー豆腐	豚 大豆 ごま 小麦 鶏	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ たまねぎ 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース 酒 中かスープのもと 豆板醤	22.4	
	ごはん	乳	牛乳		こめ		597	みそ汁は、に ぼしとさばの 削り節を使っ て「だし」を とっています。
	牛乳							
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぷん	みりん しょうゆ 香辛料		
れんこんサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(小麦 大豆 ごま)		れんこん こまつな にんじん	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん こしょう			
5 月	きのこのみそしる	大豆 さば	とうふ わかめ みそ	しめじ えのきたけ もやし 白ねぎ		にぼし さばけずりぶし	24.2	
	メープルパン	小麦 大豆 乳			パン メープルシュガー マーガリン		609	ほうれん草に は、風邪を予 防する栄養 がたっぷり含 まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのレモンソースやき	鶏	とりにく	レモン パセリ	あぶら	塩 こしょう 唐辛子 マスタード レッドベルペッパー		
スパゲティナポリタン	豚 小麦 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲティ あぶら	トマトケチャップ 中濃ソース コンソメスープ 塩 こしょう			
6 火	ほうれんそうとたまごの スープ	卵 小麦 大豆 鶏	たまご	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん	チキンフイオン しょうゆ 塩 こしょう スープストック	28.1	
	ごはん				こめ		583	和え物は、の りと一緒にあ えることで、 風味豊かで 食べやすくな ります。
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのしおやき	さけ	さけ			塩		
こまつなもやしの 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			
7 水	とんじり	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 さばけずりぶし	29.6	
	うどん	小麦			うどん		599	焼津市でつく られる黒はん ぺんを使っ ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	にくうどんつゆ	豚 小麦 さば 大豆	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん 白ねぎ ほししいたけ	でんぷん	かつおのもと にぼし しょうゆ みりん 塩		
くろはんぺんの カレーあげ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん		こむぎこ でんぷん あぶら	しょうゆ カレーこ			
8 木	やさいのピーナッツあえ	小麦 大豆 落花生		ほうれんそう にんじん キャベツ	ピーナッツ さとう	しょうゆ	28.5	
	ごはん				こめ		579	旬の大根を 豚肉と一緒に よく煮てい ます。
	牛乳	乳	牛乳					
	いかのてりやき	いか 小麦 大豆	いか	しょうが	あぶら	みりん しょうゆ		
あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩			
9 金	ぶたにくとだいごんの いために	豚 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく なまあげ	だいごん こんにやく にんじん さやいんげん しょうが にんにく	さとう ごまあぶら あぶら	しょうゆ 酒 スープストック	26.6	
	ごはん				こめ		608	八宝菜には、 たくさんの食 材が使われ ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ひじきしゅうまい	小麦 大豆 豚	ぶたにく ひじき	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん パンこ さとう	塩 こしょう しょうゆ		
きゅうりのなんばんづけ	ごま 小麦 大豆		きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す とうがらし			
13 火	はっぽうさい	豚 小麦 いか ごま 大豆 鶏 卵	ぶたにく ずらのたまご いか	たまねぎ はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが	さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	しょうゆ オイスターソース 中かスープのもと 酒 塩 こしょう	24.7	
	レーズンパン	小麦 大豆 乳			レーズン	パン	613	ハロウィンに ちなんでかぼ ちやを使った 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	かぼちゃのグラタン	小麦 乳 大豆 鶏 ゼラチン	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ	マカロニ バター こむぎこ あぶら	チキンコンソメ		
かぶのポトフ	鶏 豚	とりにく ウィンナー	かぶ たまねぎ きゃべつ にんじん		コンソメスープ 塩 こしょう 白ワイン			
14 水	フルーツあえ	りんご		パインかん みかんかん りんごかん			25.5	
	ごはん				こめ		642	大井川南小 学校のリクエ スト献立で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのみもじあげ	小麦	ちくわ	にんじん	こむぎこ でんぷん あぶら	パプリカ		
さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		きゅうり キャベツ	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう			
15 木	にくだんごとはるさめの スープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	とりにく ぶたにく	たまねぎ こまつな ほししいたけ しょうが	はるさめ でんぷん パンこ 水あめ あぶら	チキンフイオン しょうゆ 塩 中かスープのもと こしょう	21.6	
	バーガーパン	小麦 大豆 乳			バーガーパン		621	バーガーパ ンに、ハン バーグと塩も み野菜をはさ んで食べてく ださい。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏 大豆 豚 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	トマトケチャップ 塩 中濃ソース あかワイン		
しおもみやさい	ごま		キャベツ きゅうり	ごま	塩			
クラムチャウダー	乳 豚 鶏 小麦 大豆	牛乳 あさり ベーコン	たまねぎ にんじん		じゃがいも あぶら なまクリーム	ベシヤメルソース 塩 こしょう コンソメスープ	27.4	

○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。

平成27年10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		
16 金	ごはん				こめ		665	大富中学校の リクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのかばやき	小麦 大豆	さんま	しょうが	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ みりん 酒		
	ほうれんそうのごまあえ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ		
	みそけんちんじる	鶏 大豆 ごま さば	とりにく みそ	だいこん ごぼう にんじん 白ねぎ	さといも ごまあぶら	にぼし さばけずりだし	24.5	
19 月	ロールパン	小麦 大豆 乳			ロールパン		616	きのこシ チューには、 しめじとエリ ンギ、えのき たけの3種類 のきのこが使 われています。
	牛乳	乳	牛乳					
	トマトオムレツ	卵 大豆 鶏	たまご	トマト たまねぎ	でんぷん さとう あぶら	トマトケチャップ 塩 す とりがらスープ こしょう		
	キャベツサラダ	ごま 小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	ごま あぶら さとう	しょうゆ す		
	きのこシチュー	鶏 乳 小麦 大豆	とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ	じゃがいも なまクリーム あぶら	ベシヤメルソース スープストック 塩 こしょう		
	ブルーベリーゼリー			ぶどう糖 水あめ さとう でんぷん		23.5		
20 火	はんかんしらすごはん	大豆 小麦	しらす		こめ	しょうゆ 酒 塩	604	やいちゃん ランチの日 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのたつたあげ	さば 小麦 大豆	さば	しょうが	でんぷん あぶら	しょうゆ みりん		
	コーンときゅうりの すのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう	しょうゆ す 塩		
	のっぺいじる	さば 鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	だいこん にんじん 白ねぎ こんにゃく	さといも でんぷん	かつおのもと しょうゆ さばけずりだし 酒 塩	26.9	
21 水	ごはん				こめ		614	とりそぼろを ご飯の上に のせて食べ てください。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりそぼろ	卵 鶏 小麦 大豆	とりにく たまご	さやいんげん しょうが	さとう でんぷん あぶら	しょうゆ みりん 塩 かつおぶしエキス		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん		しょうゆ みりん		
	さといものみそしる	さば 大豆	あぶらあげ みそ	だいこん はねぎ	さといも	にぼし さばけずりだし		
	オレンジ	オレンジ		オレンジ		27.3		
22 木	ごはん				こめ		584	即席漬けは、 キャベツと刻 んだたくあん をあえています。
	牛乳	乳	牛乳					
	やきにく	豚 ごま りんご 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ なら にんにく しょうが	さとう でんぷん ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース アップルビュレ 豆板醤		
	そくせきづけ	ごま 大豆		キャベツ たくあん しょうが	ごま			
	ちゅうかふうコーンスープ	卵 鶏 ごま 小麦 大豆	たまご とりにく なた	チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし ほししいたけ	でんぷん ごまあぶら	チキンブイヨン しょうゆ 塩 スープストック こしょう	22.5	
23 金	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		614	ちゃんぽんめ んには、たく さんの野菜 が使われて います。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちゃんぽんめんスープ	豚 えび ごま 小麦 大豆 鶏	ぶたにく なた	キャベツ にんじん チンゲンサイ とうもろこし 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら でんぷん	とんこつラーメンスープ 中かスープのもと 酒 塩 こしょう		
	ミニアメリカドッグ	小麦 大豆	魚肉すりみ(すけとうだら等)		こむぎこ あぶら さとう でんぷん パンこ	塩 す かつおエキス		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(小麦 大豆 ごま)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん	24.2	
26 月	ごはん				こめ		581	おでんには、 焼津市でつく られている竹 輪や黒はん ぺんが入っ ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	なつとう	大豆 たれ(大豆 小麦)	なつとう			たれ		
	おでん	大豆 さば 小麦	あげボール くらはんぺん ちくわ こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん	じゃがいも	かつおのもと しょうゆ みりん 酒 塩		
	やさいのごまずあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ きゅうり	さとう ごま	しょうゆ 塩 す	23.3	
	りんご	りんご		りんご				
27 火	げんまいパン	小麦 大豆 乳			げんまいパン		616	レバーには、 鉄分がたく さん含まれて います。
	牛乳	乳	牛乳					
	レバーメンチカツ	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー 大豆	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	塩 しょうゆ こしょう		
	ほうれんそうとコーンの ソテー	乳 鶏 豚		ほうれんそう とうもろこし	バター	コンソメスープ 塩 こしょう		
	はくさいのスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん		しょうゆ 中かスープのもと 酒 塩 こしょう	26.0	
28 水	はんかんごはん				こめ		694	かいそうに は、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	鶏 小麦 乳 りんご 豚 大豆	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	カレーフレーク 中濃ソース スープストック チャツネ こしょう		
	フィッシュナゲット	大豆 小麦 豚	魚肉すりみ(あじ等)	たまねぎ	あぶら こむぎこ でんぷん さとう	塩 しょうゆ ポークエキス ベーキングパウダー 香辛料		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング	23.2	
29 木	ごはん				こめ		603	親子煮は、鶏 肉と鶏卵を 使って料理を すること から、この名 前がついてい ます。
	牛乳	乳	牛乳					
	やしししゃも		ししゃも		あぶら	塩		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ		
	おやこに	鶏 卵 小麦 大豆	とりにく たまご ちくわ こおりどうふ	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ	さとう	しょうゆ 酒 わふうだしのもと	28.6	
30 金	ロールパン	小麦 大豆 乳			ロールパン		663	コロッケに は、秋が旬と なる栗が使 われています。
	牛乳	乳	牛乳					
	くりのコロッケ	小麦 大豆			じゃがいも くり さつまいも あぶら パンこ こむぎこ 水あめ でんぷん さとう	塩		
	コールスローサラダ (コーンドレッシング)			キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	コーンドレッシング	塩 こしょう		
	ポーキング	豚 大豆 小麦 鶏	ぶたにく だいた	たまねぎ にんじん	さとう あぶら	トマトケチャップ あかワイン スープストック 中濃ソース	24.5	