

平成27年10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	はんかんしらすごはん 牛乳	大豆 小麦 乳	しらす 牛乳		こめ	しょうゆ 酒 塩	604	やいちゃん ランチの日 です。 
	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	26.9	
	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 さばけずりぶし 酒 塩		
2 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		579	旬の大根を 豚肉と一緒に よく煮てい ます。
	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	26.6	
	ぶたにくもだいこんの いために	豚 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく なまあげ	だいこん こんにゃく 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		
5 月	ロールパン 牛乳	小麦 大豆 乳	牛乳		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。
	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	23.5	
	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	ベシャメルソース スープストック 塩 こしょう		
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリー果汁	ぶどう糖 水あめ さとう でんぷん			
6 火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		642	大井川南小 学校のリクエ スト献立で す。
	ちくわのみみじあげ	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	21.6	
	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	チキンフイヨン しょうゆ 塩 中かスープのもと こしょう		
7 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		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。
	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	28.6	
	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		
8 木	うどん 牛乳	小麦 乳	牛乳		うどん		599	焼津市でつく られる黒はん べんを使っ ています。 
	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		
	くろはんべんの カレーあげ	さば 小麦 大豆	くろはんべん		こむぎこ でんぷん あぶら	しょうゆ カレーこ	28.5	
	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		
9 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		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。
	さけのしおやき	さけ	さけ			塩		
	こまつなともやしの 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	29.6	
	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 さばけずりぶし		
13 火	げんまいパン 牛乳	小麦 大豆 乳	牛乳		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。 
	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	26.0	
	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		
14 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		665	大富中学校 のリクエスト 献立です。
	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	24.5	
	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 さばけずりぶし		
15 木	バーガーパン 牛乳	小麦 大豆 乳	牛乳		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。
	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	27.4	
	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	ベシャメルソース 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。

『』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 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		
16 金	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。
	なっとう 牛乳	大豆 たれ(大豆 小麦)	なっとう 牛乳			たれ		
	おでん	大豆 さば 小麦	あげボール ころはんぺん 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	23.3	
	やさいのごまずあえ りんご	ごま 小麦 大豆 りんご		キャベツ きゅうり りんご	さとう ごま	しょうゆ 塩 す		
19 月	メープルパン 牛乳	小麦 大豆 乳 乳	牛乳		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。
	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 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 しょう	28.1	
	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	チキンブイヨン しょうゆ 塩 しょう スープストック		
20 火	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	27.3	
	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 さばけずりぶし		
オレンジ	オレンジ		オレンジ					
21 水	ちゅうかめん 牛乳	小麦 乳	牛乳		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。
	ちゃんぽんめんスープ	豚 えび ごま 小麦 大豆 鶏	ぶたにく なんと えび	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 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	24.2	
	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		
22 木	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 しょう しょうゆ	24.7	
	きゅうりのなんばんづけ はつぼうさい	ごま 小麦 大豆 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 ほうれんそう 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 しょう		
23 金	ごはん				こめ		665	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	22.4	
	かふうあえ マーボー豆腐	ごま 小麦 大豆 豚 大豆 ごま 小麦 鶏	とうふ ぶたにく みそ	ほうれんそう にんじん もやし 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	はるさめ さとう ごま ごまあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうゆ す しょうゆ オイスターソース 酒 中かスープのもと 豆板醤		
26 月	ロールパン 牛乳	小麦 大豆 乳 乳	牛乳		ロールパン		663	コロケに は、秋が旬と なる葉が使 われています。
	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 (コールドレッシング)			キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	コールドレッシング	塩 しょう	24.5	
	ポークビーンズ	豚 大豆 小麦 鶏	ぶたにく だいず	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		
27 火	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 アップルピューレ 豆板醤	22.5	
	そくせきづけ ちゅうかふうコーンスープ	ごま 大豆 卵 鶏 ごま 小麦 大豆	たまご とりにく なんと	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 しょう		
28 水	ごはん				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	乳	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 しょう	24.2		
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			
29 木	レーズンパン 牛乳	小麦 大豆 乳 乳	牛乳		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。
	かぼちやのグラタン	小麦 乳 大豆 鶏 ゼラチン	牛乳 チーズ	かぼちや 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 ウィナー	かぶ たまねぎ キャベツ にんじん		コンソメスープ 塩 しょう 白ワイン	25.5	
	フルーツあえ	りんご		パイカン みかんかん りんごかん				
30 金	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		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。
	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 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) だいず	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 ペーキングパウダー 香辛料	23.2	
	かいそうサラダ (あおじドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじドレッシング		

