

平成27年10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	ご飯				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	焼肉	豚 ごま りんご 大豆 小麦	豚肉	たまねぎ にら にんにく しょうが	砂糖 でんぷん ごま油	しょうゆ オイスターソース アップルビューレ 豆板醤	772	即席漬けは、 キャベツと刻 んだたくあん をあえています。
	即席漬け	ごま 大豆		キャベツ たくあん しょうが	ごま		27.6	
2 金	中華めん	小麦			中華めん			
	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	豚肉 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	油 ごま油 でんぷん	とんこつラーメンスープ 中華スープのもと 酒 塩 こしょう	772	ちゃんぽんめ んには、たく さんの野菜 が使われて います。
	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)		小麦粉 油 砂糖 でんぷん パン粉	塩 酢 かつおエキス	30.0	
5 月	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	砂糖 ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
	ご飯				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	春巻	豚 ゼラチン 小麦 ごま 大豆	豚肉 ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	油 小麦粉 春雨 水あめ でんぷん 砂糖	みりん しょうゆ 塩 オイスターソース 香辛料	899	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。
6 火	華風あえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	春雨 砂糖 ごま ごま油	しょうゆ 酢	28	
	マーボー豆腐	豚 大豆 ごま 小麦 鶏	豆腐 豚肉 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	砂糖 でんぷん ごま油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華スープのもと 豆板醤		
	ロールパン	小麦 大豆 乳			ロールパン			
	牛乳	乳	牛乳					
6 水	トマトオムレツ	卵 大豆 鶏	卵	トマト たまねぎ	でんぷん 砂糖 油	トマトケチャップ 塩 酢 とりがらスープ こしょう	808	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。
	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 油 砂糖	しょうゆ 酢	30.3	
	きのこシチュー	鶏 乳 小麦 大豆	鶏肉 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 生クリーム 油	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			ブルーベリー果汁	ぶどう糖 水あめ 砂糖 でんぷん	酸味料 香料		
7 水	ご飯				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	竹輪の紅葉揚げ	小麦	竹輪	にんじん	小麦粉 でんぷん 油	パプリカ	869	大井川南小 学校のリクエ スト献立で す。
	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	28.0	
8 木	肉団子と春雨のスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	鶏肉 豚肉	たまねぎ こまつな ほししいたけ しょうが	春雨 でんぷん パン粉 水あめ 油	チキンブイヨン しょうゆ 塩 中華スープのもと こしょう		
	ご飯				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	さけの塩焼き	さけ	さけ			塩	773	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。
9 金	小松菜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 砂糖	しょうゆ 酢	.35.9	
	豚汁	豚 大豆 さば	豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも	煮干し さばけずりぶし		
	玄米パン	小麦 大豆 乳			玄米パン			
	牛乳	乳	牛乳					
9 水	レバーメンチカツ	鶏 大豆 小麦	鶏肉 鶏レバー 大豆	たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油 砂糖	塩 しょうゆ こしょう	744	レバーには、 鉄分がたくさ ん含まれてい ます。
	ほうれん草とコーンの 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	31.0	
	白菜のスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	豚肉	はくさい たまねぎ にんじん		しょうゆ 中華スープのもと 酒 塩 こしょう		
	飯缶ご飯				米			
13 火	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏 小麦 乳 りんご 豚 大豆	鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも 油	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	864	かいそうに は、食物繊維 がたくさん含 まれています。
	フィッシュナゲット	大豆 小麦 豚	魚肉すりみ(あじ等) 大豆	たまねぎ	油 小麦粉 でんぷん 砂糖	塩 しょうゆ ポークエキス ベーキングパウダー 香辛料	28.9	
	海そうサラダ (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	海そう	キャベツ きゅうり		青じそドレッシング		
14 水	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			
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉のレモンソース焼き	鶏	鶏肉	レモン パセリ	油	塩 こしょう 唐辛子 マスタード レッドペッパー	741	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。
	スパゲティナポリタン	豚 小麦 鶏	豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲティ 油	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	34.0	
15 木	ほうれん草と卵のスープ	卵 小麦 大豆 鶏	卵	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 こしょう スープストック		
	ご飯				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしの生姜煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	砂糖 でんぷん	みりん しょうゆ 香辛料	783	みそ汁は、に ぼしときばの 削り節を使っ て「だし」を とっています。
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	砂糖 ごまドレッシング	しょうゆ みりん こしょう	29.6		
きのこのみそ汁	大豆 さば	豆腐 わかめ みそ	しめじ えのきたけ もやし 白ねぎ		煮干し さばけずりぶし			

○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		
16 金	ロールパン	小麦 大豆 乳			ロールパン		890	コロケには、秋が旬となる栗が使われています。
	牛乳	乳	牛乳					
	栗のコロッケ	小麦 大豆			じゃがいも くり さつまいも 油 パン粉 小麦粉 水あめ でんぶん 砂糖	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 こしょう		
	ポークビーンズ	豚 大豆 小麦 鶏	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん	砂糖 油	トマトケチャップ 赤ワイン スープストック 中濃ソース		
19 月	ご飯				米		770	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。
	納豆	大豆 たれ(大豆 小麦)	納豆			たれ		
	牛乳	乳	牛乳					
	おでん	大豆 さば 小麦	揚げポール 黒はんぺん 竹輪 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		
	やさいのごま酢あえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ きゅうり	砂糖 ごま	しょうゆ 塩 酢		
りんご	りんご		りんご			28.6		
20 火	バーガーパン	小麦 大豆 乳			バーガーパン		823	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	鶏肉 豚肉	たまねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖	トマトケチャップ 塩 中濃ソース 赤ワイン		
	塩もみ野菜	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 パーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも 油 生クリーム	ペンシェルソース 塩 こしょう コンソメスープ		
21 水	ご飯				米		761	旬の大根を豚肉と一緒に煮ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	いかの照り焼き	いか 小麦 大豆	いか	しょうが	油	みりん しょうゆ		
	浅漬け	小麦 大豆	昆布	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	豚肉と大根のいために	豚 大豆 ごま 小麦 鶏	豚肉 生揚げ	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	砂糖 ごま油 油	しょうゆ 酒 スープストック		
22 木	うどん	小麦			うどん		771	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					
	肉うどんつゆ	豚 小麦 さば 大豆	豚肉 油揚げ かまぼこ	たまねぎ にんじん 白ねぎ ほししいたけ	でんぶん	かつおのもと 煮干し しょうゆ みりん 塩		
	黒はんぺんの カレー揚げ	さば 小麦 大豆	黒はんぺん		小麦粉 でんぶん 油	しょうゆ カレー粉		
	野菜のピーナッツあえ 型ぬきチーズ	小麦 大豆 落花生 乳	チーズ	ほうれんそう にんじん キャベツ	ピーナッツ 砂糖	しょうゆ		
23 金	ご飯				米		809	とりそぼろをご飯の上のせて食べてください。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏そぼろ	卵 鶏 小麦 大豆	鶏肉 卵	さやいんげん しょうが	砂糖 でんぶん 油	しょうゆ みりん 塩 かつおぶしエキス		
	お浸し	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		
	さといものみそ汁	さば 大豆	油揚げ みそ	だいこん はねぎ	里芋	煮干し さばけずりぶし		
オレンジ	オレンジ		オレンジ					
26 月	ご飯				米		804	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					
	焼きししゃも		ししゃも		油	塩		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ		
	親子煮	鶏 卵 小麦 大豆	鶏肉 卵 竹輪 凍り豆腐	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ	砂糖	しょうゆ 酒 和風だしのもと		
27 火	飯缶しらすご飯	大豆 小麦	しらす		米	しょうゆ 酒 塩	813	やいちゃんランチの日です
	牛乳	乳	牛乳					
	さばの竜田揚げ	さば 小麦 大豆	さば	しょうが	でんぶん 油	しょうゆ みりん		
	コーンときゅうりの 酢のもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	砂糖	しょうゆ 酢 塩		
	のっぺい汁	さば 鶏 小麦 大豆	鶏肉 竹輪	だいこん にんじん 白ねぎ こんにゃく	里芋 でんぶん	かつおのもと しょうゆ さばけずりぶし 酒 塩		
28 水	レーズンパン	小麦 大豆 乳			レーズン	パン	764	ハロウィンにちなんでかぼちゃを使った献立です。
	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 小麦粉 油	チキンコンソメ		
	かぶのポトフ	鶏 豚	鶏肉 ウィンナー	かぶ たまねぎ キャベツ にんじん		コンソメスープ 塩 こしょう 白ワイン		
	フルーツあえ	りんご		パイカン みかんかん りんごかん				
29 木	ご飯				米		826	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	豚肉 ひじき	たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぶん パン粉 砂糖	塩 こしょう しょうゆ		
	きゅうりの南蛮漬	ごま 小麦 大豆		きゅうり	ごま 砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 とうがらし		
	八宝菜	豚 小麦 いか ごま 大豆 鶏 卵	豚肉 うずらのたまご いか	たまねぎ ほうさい チンゲンサイ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが	砂糖 でんぶん ごま油 油	しょうゆ オイスターソース 中華スープのもと 酒 塩 こしょう		
30 金	ご飯				米		879	大富中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのかば焼き	小麦 大豆	さんま	しょうが	でんぶん 油 砂糖	しょうゆ みりん 酒		
	ほうれん草のごまあえ	小麦 大豆 ごま		ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	ごま 砂糖	しょうゆ		
	みそけんちん汁	鶏 大豆 ごま さば	鶏肉 みそ	だいこん ごぼう にんじん 白ねぎ	里芋 ごま油	煮干し さばけずりぶし		