



平成27年 1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		
8 木	ごもくたきごみごはん 牛乳	小麦 大豆 鶏 乳	とりにく あぶらあげ 牛乳	しいたけ にんじん グリンピース	こめ あぶら さとう	しょうゆ しお みりん	692	土の中で育つ野菜は体を温めてくれる効果があります。
	ほたてフライ	小麦	ほたて		パンこ こむぎこ あぶら	しお こしょう		
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		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	21.4	
	しらたまごずに	鶏 小麦 大豆 さば	とりにく なた	にんじん はくさい	さといも しらたまだんご	かつおのもと しょうゆ さばうすけずり		
9 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		663	ゼリーのフタに焼津の自まんの食べ物があります。
	ぎゅうどんのぐ	牛 小麦 大豆	ぎゅうにく	たまねぎ こんにやく しろねぎ	さとう あぶら	しょうゆ さけ わふうだしのもと		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	ごまドレッシング さとう	みりん しょうゆ	21.6	
	ゆばいりすましじる なしゼリー	大豆 小麦 さば	ゆば わかめ	にんじん だいこん みつば なしビュール	さとう	かつおのもと しょうゆ みりん しお		
13 火	バーガーパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳				660	バーガーパンにハムとチーズをはさんで食べてください。
	スライスステーキ ハムステーキ	乳 卵 乳 大豆 豚	ステーキ ロースハム					
	スパゲティベスカトル	えび いか 小麦 鶏 豚	えび いか ほたて	たまねぎ トマト にんにく	スパゲティ あぶら	トマトチャップ トマトビュール こしょう 中濃ソース 白ワイン コンソメスープ 塩	35.0	
	やさいのスープに	鶏 小麦 大豆 豚	とりにく	たまねぎ きやべつ にんじん グリンピース	じゃがいも	コンソメスープ 白ワイン しょうゆ しお		
14 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		679	大根は冬が旬の食材です。旬の食材は栄養豊富です。
	ぶたにくとだいこんの いために	豚 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん こんにやく 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 さけ スープストック		
	さばのたつたあげ	さば 大豆 小麦	さば		でんぶん あぶら	しょうゆ みりん	25.9	
	ゆかりあえ			きやべつ きゅうり		ゆかりこ		
15 木	ちゅうかめん 牛乳	小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん		620	リクエスト献立です。
	しおラーメンスープ	豚 鶏 大豆 小麦 卵	やきぶた なた わかめ	はくさい にんじん もやし しろねぎ メンマ		しおラーメンのもと さけ チキンブイヨン		
	ぎょうざ	豚 鶏 大豆 ごま 小麦	ぶたにく とりにく	きやべつ なら しょうが	あぶら こむぎこ	しょうゆ みりん しお	25.3	
	ほうれんそうと コーンのソテー	鶏 豚 乳		ほうれんそう とうもろこし	バター	コンソメスープ しお こしょう		
16 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		599	いちごなどの果物にはビタミンCが豊富です。かぜ予防に効果があります。
	なつとう	小麦 大豆	なつとう		さとう 水あめ	かつおぶし しょうゆ しお す からし		
	かんこくふうにくじゃが	大豆 豚 卵 小麦 ごま	ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ しろねぎ にんにく	じゃがいも ごま さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ コチュジャン	21.6	
	わかめスープ	小麦 大豆 豚 鶏 ごま	わかめ	きやべつ にんじん こまつな		チキンブイヨン しょうゆ 中かスープのもと しお オイスターソース こしょう		
19 月	山がたしよパン(チョコクリーム) 牛乳	パン(小麦 乳 大豆) 乳	チョコクリーム(乳 大豆) 牛乳		しよパン チョコクリーム		759	ニョッキはイタリア料理のパスタのなかまです。
	わかどりの マーマレードやき	鶏 小麦 大豆	とりにく		さとう でんぶん	しょうゆ マーマレード みりん レモン果汁 しお		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレ(豚 大豆 乳 りんご 鶏 大豆)		きやべつ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング		32.1	
	ニョッキいり クリームシチュー	小麦 乳 大豆 鶏 豚	ベーコン ぎゅうにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも ニョッキ 生クリーム あぶら	ペシャメルソース しお コンソメスープ こしょう		
20 火	ごはん(さけふりかけ) 牛乳	ふりかけ(ごま さけ 大豆) 乳	さけ 牛乳		こめ ごま さとう あぶら	しお こんぶだし ぶどう酢	690	
	いかしゅうまい	いか 小麦 卵 大豆 牛肉 ゼラチン	いか 魚肉すり身 卵	たまねぎ	こむぎこ あぶら でんぶん 水あめ さとう	しお しょうゆ		
	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 す	23.0	
	にくだんごと やさいのスープ	小麦 大豆 豚 鶏 ごま	とりにく ぶたにく	にんじん はくさい しろねぎ しょうが たまねぎ	でんぶん パンこ 水あめ	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと		
21 水	ごはん(のりふりかけ) 牛乳		のり かつおぶし 牛乳		こめ さとう でんぶん	しお まつちゃ	676	ぶりは成長によって、つばすーはまちーめじろーぶりが名前が変わります。
	ぶりのおろしに	小麦 大豆	ぶり	だいこん	さとう でんぶん	しょうゆ みりん しお		
	きんぴらごぼう	小麦 大豆 ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ わふうだしのもと	21.5	
	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	さといも	にぼし さばうすけずり		
22 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		699	
	ポークカレー	豚 乳 りんご 小麦 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	スープストック チャツネ アップルビュール こしょう 中濃ソース カレーフレーク		
	ツナオムレツ	卵 大豆 りんご 小麦	たまご ツナ		さとう でんぶん あぶら	かつお昆布だし しょうゆ りんご酢 みりん しお	23.4	
	キャベツサラダ	小麦 大豆 ごま		きやべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう あぶら	しょうゆ す		



○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。

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		
23 金	ひらうどん 牛乳	小麦 乳	牛乳		うどん		595 26.0	リクエスト献立です。 
	うどんつゆ	鶏 大豆 小麦 さば	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん しめじ しろねぎ		かつおのもと みりん しょうゆ しお		
	さくらえびのかきあげ	えび 小麦 乳	さくらえび ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ はねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら	しお		
	おひたし	小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	さとう	かつおぶし しょうゆ みりん		
26 月	ごはん(うめぼし) 牛乳	乳	牛乳		うめ	こめ 水あめ	572 26.1	「日本で初めての給食」にちなんだメニューです。
	さけのしおやき	さけ	さけ			しお		
	そくせきづけ	ごま 小麦		だいこん きゅうり たくあん しょうが	ごま	しお		
	けんちんじる	大豆 ごま 小麦 さば	とうふ あぶらあげ	こんにやく ごぼう にんじん しろねぎ	さといも でんぶん ごまあぶら	かつおのもと しょうゆ しお みりん		
27 火	ねこがたメープルパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		メープルパン		673 27.7	コロケにはかつおフレークが入っています。かつおは焼津の自まんの食べ物です。
	やいちゃんコロケ	小麦	かつおフレーク	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう あぶら こむぎこ 米こ 春巻きの皮	しお		
	ゆでブロックリー(マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		ブロックリー	マヨネーズ			
	かぶのポトフ	鶏 豚	とりにく ウィナー	かぶ たまねぎ にんじん きゃべつ		コンソメスープ しお 白ワイン こしょう		
28 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		ごめ		654 28.3	リクエスト献立です。
	やいづおでん	さば 小麦 大豆 卵	ちくわ あげボール くろはんぺん こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおのもと しお 青のりこ いわし削りこ さば削りこ かつおだし みりん しお しょうゆ		
	おでんこ	さば						
	あつやきたまご	卵 小麦 ごま 大豆	たまご あおのり	にんじん	さとう 水あめ でんぶん			
	ほうれんそうのごまあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん きゃべつ もやし	ごま さとう	しょうゆ		
29 木	はんかんなまりぶしごはん 牛乳	大豆 小麦 乳	なまりぶし 牛乳	しょうが	ごめ	しょうゆ しお さけ	658 27.4	なまり節は、かつおを蒸したり茹でたりしてから、煙でいぶしたものです。 
	ちくわのなんぶあげ	卵 小麦 ごま	ちくわ		こむぎこ でんぶん ごま あぶら			
	にらともやしのサラダ	小麦 大豆	のり	にら にんじん もやし	さとう	しょうゆ す		
	だいこんのみそしる	大豆 さば	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ だいこん		にぼし さばうすけずり		
30 金	まっちゃいりメロンパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		メロンパン		627 23.6	リクエスト献立です。
	しらすグラタン	小麦 乳 大豆 鶏 ゼラチン	チーズ しらす 全粉乳	パセリ	マカロニ パター こむぎこ あぶら	しお こしょう チキンコンソメ		
	かいそうサラダ (わふうたまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)	かいそう	きゃべつ きゅうり		わふうたまねぎドレッシング		
	コーンスープ	豚 卵 鶏	ウィナー たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でんぶん	しお こしょう コンソメスープ		

焼津市には、じまんでできる食べ物がたくさんあります。
1月には、特に覚えてほしい11個がすべて登場します！



焼津のじまんの食べ物	1月に登場する料理	焼津のじまんの食べ物	1月に登場する料理
 かつお	・やいちゃんコロケ	 ちくわ	・ちくわの南部あげ ・韓国風肉じゃが ・焼津おでん
 さば	・さばの竜田揚げ	 しらす	・しらすグラタン
 かつおぶし	・おひたし	 さくらえび	・さくらえびのかきあげ
 なまりぶし	・飯缶なまりぶしごはん	 トマト	・スパゲティペスカトーレ
 黒はんぺん	・焼津おでん	 なし	・なしゼリー
 なんと	・白玉ぞうに ・塩ラーメンスープ		

