



# 平成27年 1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)	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	
	しらたまごうに	鶏 小麦 大豆 さば	とりにく なると	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	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 なると 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	きゃべつ 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		
13 火	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 まつちや	676	ぶりは成長によって、つばすーはまち一めじろーぶりと名前が変わります。
	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		
14 水	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		
15 木	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 pasta のなかまです。
	わかどりの マーメレードやき	鶏 小麦 大豆	とりにく		さとう でんぶん	しょうゆ マーメレード 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)	豚(大豆 乳 りんご 鶏 大豆)		きゃべつ 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 ぎゅうにゅう	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	ベシャメルソース しお コンソメスープ こしょう		
16 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ついています。
	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	さとう	かつおのもと しょうゆ みりん しお		
19 月	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 アップルピューレ 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	きゃべつ	こまつな とうもろこし	ごま さとう あぶら	しょうゆ す		
20 火	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			きゃべつ きゅうり		ゆかりこ		
21 水	ひらうどん 牛乳	小麦 乳	牛乳		うどん		595	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	26.0	
	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		
22 木	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。かせ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	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 いちご	小麦 大豆 豚 鶏 ごま	わかめ	きゃべつ 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		

○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	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		660	バーガーパンにハムとチーズをさんで食べてください。
	牛乳	乳	牛乳					
	スライスチーズ	乳	チーズ					
	ハムステーキ	卵 乳 大豆 豚	ロースハム					
	スパゲティベスコートレ	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	トマトケチャップ トマトピューレ しょう油 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 きゃべつ 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			
26 月	ごはん				こめ		654	リクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	やいづおでん	さば 小麦 大豆 卵	ちくわ あげボール くるはんぺん こんぶ	だいこん こんにゃく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおのもと しお	28.3	
	おでんこ	さば				青のりこ いわし削りこ さば削りこ		
	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	かつおだし みりん しお しょうゆ		
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			
27 火	まっちゃんメロンパン	小麦 乳 大豆			メロンパン		627	リクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 バター 小むぎこ あぶら	しお しょう油 チキンコンソメ	23.6	
	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		
コンスープ	豚 卵 鶏	ウインナー 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 しょう油 コンソメスープ			
28 水	はんかんなまりぶしごはん	大豆 小麦	なまりぶし	しょうが	こめ	しょうゆ しお さけ	658	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 小むぎこ 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	27.4	
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			
29 木	ごはん(うめぼし)			うめ	こめ 水あめ	しお す しそ梅酢	572	「日本で初めての給食」にちなんだメニューです。
	牛乳	乳	牛乳					
	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	26.1	
けんちんじる	大豆 ごま 小麦 さば	とうふ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう にんじん しろねぎ	さといも でんぶん 小むぎこ あぶら	かつおのもと しょうゆ しお みりん			
30 金	ねこがたメープルパン	小麦 乳 大豆			メープルパン		673	コロッ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。
	牛乳	乳	牛乳					
	やいちゃんコロッケ	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 小むぎこ 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		27.7	
かぶのポトフ	鶏 豚	とりにく ウインナー	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 しょう油			
ぼんかん			ぼんかん					

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	・やいちゃんコロッケ	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	・スパゲティベスコートレ
黒はんぺん	・焼津おでん	なし	・なしゼリー
なると	・白玉ぞうに ・塩ラーメンスープ		

