

平成27年 5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		
1 金	ごはん				こめ		633	八十八夜に ちなんだ献立 です。
	おちやふりかけ	乳 卵 小麦 大豆 ごま	のり たまご		さとう ごま こむぎこ でんぶん	しょうゆ おちや		
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのおちやあげ	小麦	ちくわ		こむぎこ でんぶん あぶら	おちや		
7 木	エリンギとやさいのソテー	乳 鶏 豚	ベーコン	きやべつ とうもろこし エリンギ	バター	コンソメスープ 塩 こしょう	25.9	
	ちゃんこじる	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく とうふ あぶらあげ	もやし ごぼう にんじん こんにやく しめじ 白ねぎ		しょうゆ みりん 酒 塩 かつおの素		
8 金	バーガーパン	小麦 乳 大豆			バーガーパン		683	パンにチーズ とハンバーグ をはさんで食 べましょう。
	スライスチーズ	乳	チーズ					
	牛乳	乳	牛乳			トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン こしょう		
	ハンバーグトマトソースがけ	鶏 大豆 豚 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく	パンこ でんぶん さとう			
11 月	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 ごま 大豆		きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう	31.2	
	ポトフ	鶏 豚	とりにく ウインナー	たまねぎ きやべつ にんじん さやいんげん	じゃがいも	コンソメスープ 酒 塩 こしょう		
9 金	ごはん				こめ		591	やいちゃんラ ンチの日で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおのかくに	大豆 小麦	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ みりん 酒		
	さくらえびいりやさいのため	えび 鶏 豚	さくらえび	きやべつ こまつな にんじん	あぶら	塩 コンソメスープ こしょう		
12 火	にくだんごのスープ	鶏 小麦 豚 ごま 大豆	とりにく ぶたにく なた	たまねぎ にんじん ほうれんそう	はるさめ でんぶん パン粉 水あめ	しょうゆ チキンブイヨン ちゅうかスープのもと 塩 こしょ う	34.9	
	ナン	小麦 乳 大豆			ナン			
10 月	牛乳	乳	牛乳				679	リクエスト献 立です。
	あじフライ	小麦	あじ		パンこ こむぎこ あぶら	塩 こしょう		
	ゆでやさい (イタリアンドレッシング)	大豆 小麦 豚 ごま 鶏 乳		きやべつ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ	イタリアンドレッシング			
	キーマカレー	豚 大豆 小麦 乳 りんご 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト えだまめ セロリー しょうが にんにく	あぶら	カレーブレイク チャツネ こしょ う スープストック 中濃ソース		
11 水	ごはん				こめ		633	新じゃがいも を使ったそぼ ろ煮です。
	牛乳	乳	牛乳					
	えびしゅうまい	えび 豚 大豆 鶏 小麦	たら えび	たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう	ほたて貝エキス 魚介エキス 塩 チキンブイヨン		
	きりぼしだいごんの はりはりづけ	ごま	きゅうり にんじん きりぼしだいごん	ごま さとう ごまあぶら	酢			
12 水	しんじゃがのそぼろに	豚 大豆 小麦	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	しょうゆ 酒 わふうだしの素	21.0	
	ごはん				こめ			
	とうふステーキみそだれかけ	小麦 大豆 鶏	とうにゅう とりにく みそ	しょうが	さとう あぶら でんぶん	しょうゆ 酒 みりん		
	そくせきづけ	ごま 大豆		きやべつ きゅうり たくあん しょうが	ごま	塩		
13 木	いわしのだんごじる	さば 大豆 小麦	いわし たら	だいごん こんにやく ごぼう にんじん 白ねぎ しょうが	でんぶん さとう	かつおの素 しょうゆ 塩	21.4	
	オレンジ	オレンジ	オレンジ	オレンジ				
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
14 金	とりのからあげ	鶏 小麦 大豆	とりにく		でんぶん こむぎこ あぶら	しょうゆ 酒	660	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま 大豆 小麦		ごぼう きゅうり 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		
	あさりのみそしる	大豆 さば	とうふ あさり みそ わかめ	たまねぎ だいごん		にほし さぼうすけずり		
	ソフトめん	小麦			ソフトめん	トマトビューレー トマトケチャップ デミグラスソース ペシャメルソース クッキングソース 中濃ソース 赤ワイン こしょう スープストック		
15 金	牛乳	乳	牛乳				598	リクエスト献 立です。
	ミートソース	豚 大豆 小麦 乳 牛	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	あぶら			
	オムレツ	卵 乳 豚 りんご	たまご チーズ ベーコン 牛乳	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	塩 酢		
	かいそうサラダ (わふうたまねぎドレッシング)	小麦 大豆 ごま 大豆 小麦	かいそう	きやべつ きゅうり	わふうたまねぎドレッシング			
16 土	ソフトめん	小麦			ソフトめん	トマトビューレー トマトケチャップ デミグラスソース ペシャメルソース クッキングソース 中濃ソース 赤ワイン こしょう スープストック	22.6	
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	たけのこごはんのぐ	大豆 小麦	あぶらあげ	たけのこ れんごん にんじん	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
17 日	メンチカツ	豚 大豆 小麦	ぶたにく	きやべつ たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう あぶら	塩	26.3	たけのこごは んの具をごは んに混ぜて食 べてくださ い。
	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん はねぎ	でんぶん	かつおの素 しょうゆ 塩		
	ミニトマト			ミニトマト				
	ソフトフランスパン	小麦 乳 大豆			ソフトフランスパン			
18 月	牛乳	乳	牛乳				705	ひじきには鉄 分が多く含ま れています。
	さけのチーズころもやし	さけ 乳 小麦 大豆 鶏 豚	さけ チーズ		パンこ でんぶん あぶら	塩		
	ひじきのソテー	乳 小麦 大豆 豚	ひじき ロースハム	とうもろこし にんじん	さとう バター あぶら	しょうゆ		
	ミネストローネ	豚 大豆 小麦 鶏	ベーコン だいず	たまねぎ トマト にんじん セロリー パセリ にんにく	マカロニ	コンソメスープ 塩 こしょう		
19 火	みかんのタルト	大豆	とうにゅう	みかん みかん果汁	こめこ 水あめ さとう あぶら		28.3	





○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 バナナ 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	使われていいる食品とおもな働				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		
20 水	ごはん				こめ		619	ほたてとえび が入った春 雨スープで す。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたキムチ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	きゃべつ には はくさいキムチ	ごまあぶら	しょうゆ コチュジャン こしょう		
	あおりのポテト		あおりのり		じゃがいも あぶら	塩		
21 木	かいせんはるさめスープ	えび 鶏 豚 大豆 小麦 ごま	ほたて えび	もやし ちんげんさい にんじん しょうが	はるさめ でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープの素 塩 しょう	23.9	
	しよくパン(いちごジャム)	小麦 乳 大豆			しよくパン いちごジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	フィッシュナゲット	大豆 小麦 豚	あじ いとよりだい ぎんときだい ぐち こち	たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	塩		
22 金	やさいとウィンナーのソテー	豚 鶏	ウィンナー	きゃべつ ほうれんそう	あぶら	コンソメスープ 塩 しょう	26.8	クリームシ チューには豆 乳と牛乳が 入っています。 
	とうにゆうりり クリームシチュー	鶏 大豆 乳 小麦	とりにく とうにゆう 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース パセリ	じゃがいも あぶら	ベシャメルソース スープストック 塩 しょう		
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	ツナそぼろ	卵 大豆 小麦	まぐろ たまご	グリンピース しょうが	さとう	しょうゆ 酒		
25 月	きゅうりとわかめのすのもの	大豆 小麦	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう	しょうゆ 酢 塩	27.4	山菜汁には、 わらび、ぜん まいが入っ ています。
	さんさいじる	鶏 大豆 小麦 さば	とりにく あぶらあげ	にんじん わらび ぜんまい ほそたけ えのきだけ しめじ 白ねぎ	でんぶん	しょうゆ かつおの素 みりん 塩		
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	くろはんぺんのゆかりあげ	小麦 さば 大豆	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん あぶら	ゆかりこ		
26 火	だいずのごもくに	大豆 鶏 小麦	だいず とりにく こんぶ	ごぼう こんにやく にんじん れんこん	さとう	しょうゆ みりん わふうだしの素	23.7	新たまねぎを 使ったみそ汁 です。
	しんたまねぎのみそしる	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ こまつな		にぼし さばうすけずり		
	おちやパン	小麦 乳 大豆			マーガリンいりおちやパン			
	牛乳	乳	牛乳					
27 水	フランクフルト	豚	ぶたにく		さとう	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	711	パンには静 岡県のお茶 の粉が入っ ています。
	たけのこサラダ (マヨネーズ)	小麦 大豆 マヨ(大豆 りんご 卵)		たけのこ こまつな にんじん	マヨネーズ さとう	しょうゆ みりん しょう		
	やさいのスープに	鶏 豚	とりにく	たまねぎ きゃべつ とうもろこし にんじん		チキンブイヨン コンソメスープ 塩 しょう		
	ヨーグルト	乳 もも りんご	ヨーグルト	もも バインアップル りんご かんてん	さとう			
28 木	ごはん	乳	牛乳		こめ		654	浅漬けは野 菜を塩昆布 で味付けしま す。 
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのおかか	小麦 大豆	いわし かつおぶし	レモンかじゅう	さとう でんぶん	しょうゆ みりん		
	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	きゃべつ きゅうり		塩		
29 金	こうやどうふのたまごどじ	卵 鶏 大豆 小麦	とりにく たまご ちくわ こおりどうふ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース	さとう	しょうゆ 酒 わふうだしの素	32.9	
	はんかんわかめごはん		わかめ		こめ さとう	塩		
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとカシューナッツの あまずあえ	鶏 カシューナッツ 大豆 小麦	とりにく とりレバー		カシューナッツ でんぶん あぶら さとう	しょうゆ 酢 酒 みりん		
29 金	ナムル	ごま 大豆 小麦		もやし ほうれんそう にんじん	ごまあぶら	しょうゆ	25.3	でん粉をつけ 揚げた鶏肉 をカシュー ナッツと一緒に 甘酢で和 えます。 
	ワンタンスープ	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ベーコン ぶたにく	たまねぎ きゃべつ とうもろこし しょうが	こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	しょうゆ チキンブイヨン コンソメスープ 酒 塩		
	ひらうどん	小麦			ひらうどん			
	牛乳	乳	牛乳					
29 金	カレーなんばん	小麦 乳 りんご 豚 大豆	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん 白ねぎ にんにく しょうが	あぶら	カレーフレーク しょうゆ わふうだしの素 中濃ソース カレー粉 塩	613	信田煮は油 揚げのなか に具材が 入ったもので す。 
	しのだに	鶏 大豆 小麦	とりにく あぶらあげ	しいたけ たまねぎ にんじん こんにやく しめじ	でんぶん はんこ さとう	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
	やさいのアーモンドあえ	小麦 大豆		きゃべつ ほうれんそう	アーモンド さとう	しょうゆ		
	ミニフィッシュ		いわし		さとう			

楽しい給食時間にしましょう

新年度が始まってひと月がたちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。みんなが気持ちよく給食時間を過ごせるように、食事のマナーを守りましょう。

給食時間はこう過ごそう!

- 背筋を伸ばし、食器はしっかりと持つ
- 食べるときは口をどし、よくかんで食べる
- 食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気ですごす
- 感謝の気持ちをもち、なるべく残さず食べましょう

こんな人はいませんか?

- 口に食べ物が入っているときに話す
- 立ち歩く
- よくがまずに食べる
- 姿勢が悪い
- 食事中にふざけたり話をする

