

平成27年 5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 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		
	エリンギとやさいのソテー	乳 鶏 豚	ベーコン	きゃべつ 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		
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	25.9		
7 木	しょくパン(いちごジャム)	小麦 乳 大豆			しょくパン いちごジャム		681	クリームシ チューには豆 乳と牛乳が入 っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	フィッシュナゲット	大豆 小麦 豚	あじ いとよりたい きんときだい ぐち こち	たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	塩		
	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 こしょう		
とうにゅうりり クリームシチュー	鶏 大豆 乳 小麦	とりにく とうにゅう 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	ベジタブルソース スープストック 塩 こしょう	26.8		
8 金	ごはん				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		
こうやどうふのたまごじ	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		
11 月	ごはん				こめ		635	新たまねぎを 使ったみそ汁 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	だいたごもくに	大豆 鶏 小麦	だいたご 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		
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	23.7		
12 火	ごはん				こめ		601	豆腐ステー キに鶏肉の そぼろ入りの みそだれをか けます。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		きゃべつ きゅうり たくあん しょうが	ごま	塩		
いわしのだんごじる	さば 大豆 小麦	いわし たら	だいたいこん 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					
13 水	ソフトめん	小麦			ソフトめん	トマトピューレー トマトケチャップ デミグラスソース ベジタブルソース ベジタブルソース 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	598	リクエスト献 立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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)	ドレ(大豆 りんご 小麦 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		22.6		
14 木	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		
あおのりポテト		あおのり		じゃがいも あぶら	塩	23.9		
かいせいはるさめスープ	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 こしょう			
15 金	おちやパン	小麦 乳 大豆			マーガリンいりおちやパン		711	パンには静岡 岡県のお茶 の粉が入っ ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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 こしょう		
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 こしょう	26.1		
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				
18 月	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ため	えび 鶏 豚	さくらえび	きゃべつ こまつな にんじん	あぶら	塩 コンソメスープ こしょう		
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 塩 ちゅうかスープのもと こしょう	34.9		
19 火	ナン	小麦 乳 大豆			ナン		679	リクエスト献 立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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)	ドレ(大豆 りんご 小麦 豚 鶏 乳)		きゃべつ 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	カレーフレーク チャツネ こしょう スープストック 中濃ソース	28.7		

○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	はんかんのわかめごはん		わかめ		こめ さとう	塩	684  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。	
	とりにくとカシューナッツのあまずあえ	鶏 乳	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			
	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			
	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			
21 木	ソフトフランスパン	小麦 乳 大豆			ソフトフランスパン		705  28.3	ひじきには鉄分が多く含まれています。	
	牛乳	乳	牛乳						
	さけのチーズころもやき	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	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			
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				
22 金	ごはん				こめ		582  27.4	山菜汁には、わらび、ぜんまいが入っています。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ツナそぼろ	卵 大豆 小麦		まぐろ たまご	グリーンピース しょうが	さとう			しょうゆ 酒
	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
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			
25 月	さくらごはん	小麦 大豆			こめ	しょうゆ 塩 発酵調味料	654  26.3	たけのこごはんの具をごはんに混ぜてください。	
	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 れんこん にんじん	さとう			しょうゆ みりん わふうだしのもと
	メンチカツ	豚 大豆 小麦		ぶたにく	きゃべつ たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう あぶら			塩
	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					
26 火	ごはん				こめ		633  21.0	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
	きりぼしだいこんのはりはりづけ	ごま		きゅうり にんじん きりぼしだいこん	ごま さとう ごまあぶら	酢			
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			
27 水	ひらうどん	小麦			ひらうどん		613  26.3	信田煮は油揚げのなかに具材が入ったものです。	
	牛乳	乳	牛乳						
	カレーなんぼん	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
	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 こんにゃく しめじ	でんぶん パンこ さとう			しょうゆ みりん 塩 香辛料
やさしいアーモンドあえ	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				
28 木	ごはん				こめ		660  25.8	授業で取り組んだ献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	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			
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(小麦 大豆 ごま)		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 だいこん		にぼし さばうすけずり			
29 金	バーガーパン	小麦 乳 大豆			バーガーパン		683  31.2	パンにチーズとハンバーグをはさんで食べましょう。	
	牛乳	乳	牛乳						
	スライスチーズ	乳	チーズ						
	ハンバーグマトソースがけ	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			トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン こしょう
	マカロニサラダ(マヨネーズ)	小麦 マヨ(大豆 りんご 卵)		きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう			
ポトフ	鶏 豚		とりにく ウィナー	たまねぎ きゃべつ 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			

# 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・はしはきちんと持つ

食べるときは口をとじ、よくかんで食べる

食事には楽しい会話をし、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

食事中に立ち歩く

よくかまずに食べる

姿勢が悪い

食事中にふざけたり話をする

