

平成27年 5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 金	ごはん				こめ		850	新じゃがいもを使ったそばろ煮です。
	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		
	切り干し大根の はりはり漬け	ごま		きゅうり にんじん 切り干し大根	ごま さとう ごま油	酢		
	新じゃがのそばろ煮	豚 大豆 小麦	生揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 油 さとう でんぶん	しょうゆ 酒 和風だしの素	26.8	
7 木	ごはん				こめ		854	八十八夜にちなんだ献立です。
	お茶ふりかけ	乳 卵 小麦 大豆 小麦	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					
	ちくわのお茶揚げ	小麦	ちくわ		こむぎこ でんぶん 油	おちや		
	エリンギと野菜のソテー	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	33.3	
	ちゃんこ汁	豚 大豆 小麦 さば	豚肉 豆腐 油揚げ	もやし ごぼう にんじん こんにゃく しめじ 白ねぎ		しょうゆ みりん 酒 塩 かつおの素		
8 金	ソフトフランスパン	小麦 乳 大豆			ソフトフランスパン		923	ひじきには鉄分が多く含まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	鮭のチーズころも焼き	さけ 乳 小麦 大豆 鶏 豚	鮭 チーズ		パンこ でんぶん 油	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 油	しょうゆ		
	ミネストローネ	豚 大豆 小麦 鶏	ベーコン 大豆	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	豆乳	みかん みかん果汁	こめこ 水あめ さとう 油		37.9	
11 月	ごはん				こめ		865	浅漬けは野菜を塩昆布で味付けします。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのおかか煮	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		
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	きゃべつ きゅうり		塩		
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏 大豆 小麦	鶏肉 たまご ちくわ 凍り豆腐	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース	さとう	しょうゆ 酒 和風だしの素	40.8	
12 火	ナン	小麦 乳 大豆			ナン		923	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 油	塩 こしょう		
	ゆで野菜 (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	豚肉	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	油	カレーブレーク チャツネ スープストック 中濃ソース こしょう	39.2	
13 水	ごはん				こめ		816	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					
	豆腐ステーキみそだれかけ	小麦 大豆 鶏	豆乳 鶏肉 みそ	しょうが	さとう 油 でんぶん	しょうゆ 酒 みりん		
	即席漬け	ごま 大豆		きゃべつ きゅうり たくあん しょうが	ごま	塩		
	いわしの団子汁	さば 大豆 小麦	いわし たら	だいこん こんにゃく 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		
	オレンジ	オレンジ	オレンジ				26.9	
14 木	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 ペッパーソース 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	843	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	豚肉 みそ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	油			
	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 油	塩 酢		
	海藻サラダ (和風玉ねぎドレッシング)	ドレ(大豆 りんご 小麦 鶏)	海藻	きゃべつ きゅうり	和風たまねぎドレッシング		31.2	
15 金	ごはん				こめ		833	授業で取り組んだ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏のから揚げ	鶏 小麦 大豆	鶏肉		でんぶん こむぎこ 油	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 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		
	あさりのみそ汁	大豆 さば	豆腐 あさり みそ わかめ	たまねぎ だいこん		煮干し さば薄削り	30.3	
18 月	お茶パン	小麦 乳 大豆			マーガリンいりおちやパン		945	パンには静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	豚肉		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		
	野菜のスープ煮	鶏 豚	鶏肉	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		
	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 寒天	さとう		34.6	
19 火	ごはん				こめ		774	山菜汁には、わらび、ぜんまいが入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナそばろ	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		
	きゅうりとわかめの酢の物	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		
	山菜汁	鶏 大豆 小麦 さば	鶏肉 油揚げ	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	33.3	

○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 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		
20 水	食パン(いちごジャム) 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		しょくパン いちごジャム		876	クリームシチューには豆乳と牛乳が入っています。
	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 油	塩		
	野菜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	油	コンソメスープ 塩 こしょう	34.4	
	豆乳入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 油	ベシャメルソース スープストック 塩 こしょう		
21 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		786	やいちゃんランチの日です。
	かつおの角煮	大豆 小麦	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ みりん 酒		
	桜えび入り野菜炒め	えび 鶏 豚	桜えび	きゃべつ こまつな にんじん	油	塩 コンソメスープ こしょう	42.9	
	肉団子のスープ	鶏 小麦 豚 ごま 大豆	鶏肉 ぶたにく なると	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 中華スープの素 塩 こしょう		
22 金	さくらごはん 牛乳	小麦 大豆 乳	牛乳		こめ	しょうゆ 塩 発酵調味料	850	たけのこごはんの具をごはんの具にごんに混ぜて食べてください。
	筍ごはんの具	大豆 小麦	油揚げ	たけのこ れんこん にんじん	さとう	しょうゆ みりん 和風だしの素		
	メンチカツ	豚 大豆 小麦	豚肉	きゃべつ たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう 油	塩	31.7	
	かきたま汁	卵 大豆 小麦 さば	たまご 豆腐 かまぼこ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ	でんぶん	かつおの素 しょうゆ 塩		
ミニトマト			ミニトマト					
25 月	バーガーパン スライスチーズ 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	チーズ 牛乳		バーガーパン		894	パンにチーズとハンバーグをはさんで食べましょう。
	ハンバーグマトソースがけ マカロニサラダ (マヨネーズ)	鶏 大豆 豚 小麦 小麦 マヨ(大豆 りんご 卵)	鶏肉 豚肉	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		
	ポトフ	鶏 豚	鶏肉 ウィンナー	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	40.5	
	飯缶わかめごはん 牛乳	乳	わかめ 牛乳		こめ さとう	塩		
26 火	鶏肉とカシューナッツの甘酢あえ	鶏 カシューナッツ 大豆 小麦	鶏肉 鶏レバー		カシューナッツ でんぶん 油 さとう	しょうゆ 酢 酒 みりん	919	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。
	ナムル	ごま 大豆 小麦		もやし ほうれんそう にんじん	ごま油	しょうゆ		
	ワンタンスープ	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ベーコン 豚肉	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 油 ごま油	しょうゆ チキンブイヨン コンソメスープ 酒 塩	31.5	
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ			
27 水	黒はんぺんのゆかり揚げ	小麦 さば 大豆	黒はんぺん		こむぎこ でんぶん 油	ゆかりこ	814	新たまねぎを使ったみそ汁です。
	大豆の五目煮	大豆 鶏 小麦	大豆 鶏肉 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 和風だしの 素		
	新たまねぎのみそ汁	さば 大豆	豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ えのきたけ こまつな		煮干し さば薄削り	28.4	
	平うどん 牛乳	小麦 乳	牛乳		ひらうどん			
28 木	カレー南蛮	小麦 乳 りんご 豚 大豆	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	たまねぎ にんじん 白ねぎ にんにく しょうが	油	カレーフレーク しょうゆ 和風だしの素 中濃ソース カレー粉 塩	745	信田煮は油揚げのなかに具材が入ったものです。
	信田煮	鶏 大豆 小麦	鶏肉 油揚げ	しいたけ たまねぎ にんじん こんにやく しめじ	でんぶん パンこ さとう	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
	野菜のアーモンドあえ ミニフィッシュ	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	30.4	
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ			
29 金	豚キムチ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	豚肉	きゃべつ なら 白菜キムチ	ごま油	しょうゆ コチュジャン こしょう	826	ほたてとえびが入った春雨スープです。
	青のりポテト		青のり		じゃがいも 油	塩		
	海鮮春雨スープ	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 中華スープの素 塩 こしょう	29.5	

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

食するときには口をとじ、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

食事中にふさわしくない話をする

