

平成27年 6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 もとなる食品(黄色)	調味料		
1月	ごはん(さけふりかけ) 牛乳	(さけ 大豆) 乳	さけ 牛乳		こめ さとう ごま あぶら	塩 こんぶだし さけエキス す	593	キムチスープ には野菜が たくさん使わ れています。
	ポークしゅうまい	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく だいにず	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう こむぎこ でんぶん	チキンブイオン しょうゆ ほたてがいがいエキス		
	かふうあえ	大豆 小麦 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す		
	キムチスープ	鶏 豚 大豆 ごま 小麦 りんご さば えび	ぶたにく とうふ	にら きゃべつ しろねぎ しょうが はくさいキムチ しめじ にんにく	ごまあぶら	キムチのもと 中かスープのもと チキンブイオン しょうゆ 塩		
2火	スタミナパン 牛乳	小麦 乳 大豆 卵			スタミナパン		592	海藻には、ミ ネラルがたっ ぷり含まれて います。
	とりにくのハーブやき	鶏 卵 大豆 小麦	とりにく たまご		あぶら さとう	塩 しょうゆ 香辛料 レモン果汁		
	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	キャベツ きゅうり	わふうたまねぎドレッシング			
	ベーコンとチンゲンサイの スープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	でんぶん	塩 こしょう チキンブイオン しょうゆ 中かスープのもと		
3水	ごはん 牛乳		牛乳		こめ		668	わかめは、春 が旬の食べ 物です。
	ハンバーグだいこんおろしソース ごまあえ	小麦 大豆 鶏 豚 ごま 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ だいこん しょうが ほうれんそう にんじん もやし	さとう でんぶん パンこ ごま さとう	しょうゆ みりん チキンブイオン しょうゆ		
	わかめスープ	卵 大豆 小麦 豚 鶏	とうふ たまご わかめ	たけのこ にんじん はねぎ	でんぶん	塩 しょうゆ チキンブイオン コンソメスープ		
	メイプルケーキ	卵 乳 小麦 大豆	たまご		さとう こむぎこ あぶら マーガリン でんぶん アーモンド ホイップクリーム メイプルシロップ	香料 ベーキングパウダー		
4木	ソフトめん 牛乳	小麦 乳	牛乳		ソフトめん		605	チーズポー ルには、カ マンベールチ ーズとクリー ムチーズとい うチーズが使 われています。
	ナポリタンソース	鶏 豚 えび 小麦 大豆 乳	とりにく ベーコン えび	たまねぎ ピーマン にんじん トマト にんにく マッシュルーム	あぶら	トマトケチャップ 中のうソース トマトピューレ あかワイン こしょう スープストック ハヤシロウ 塩		
	チーズボール	卵 乳 小麦 大豆	たまご チーズ 脱脂粉乳		あぶら こむぎこ さとう でんぶん 水あめ マーガリン ショートニング	香料 塩 ベーキングパウダー		
	きゃべつサラダ	小麦 大豆 ごま		きゃべつ こまつな とうもろこし	ごま あぶら さとう	しょうゆ す		
5金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		589	港中学校の リクエスト献 立です。
	チンジャオロースー	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たけのこ ピーマン ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ みりん オイスターソース		
	ナムル	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	ごま さとう ごまあぶら	塩 す しょうゆ とうがらし		
	ちゅうかふうコーンスープ	ごま 鶏 卵 小麦 大豆	とりにく たまご	にんじん チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし	でんぶん ごまあぶら	塩 こしょう スープストック オイスターソース チキンブイオン		
8月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		600	はりはり漬け には、切り干 し大根が使 われています。 食感を楽し んでください。
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ		さとう	みりん		
	はりはりづけ	ごま 大豆 小麦		きりほしだいこん にんじん きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	す しょうゆ		
	けんちんじる	さば 大豆 小麦	とうふ とりにく	にんじん ほししいたけ ごぼう しろねぎ	さといも ごまあぶら でんぶん	かつおのもと しょうゆ みりん 塩		
9火	まっちゃパン 牛乳	小麦 乳 大豆	牛乳		マーガリンいりまっちゃパン		674	かつおは、焼 津市で水揚 げされたもの です。
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		あぶら でんぶん こむぎこ パンこ	塩		
	ポテトサラダ (マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		きゃべつ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	トマトとたまごのスープ	豚 鶏	たまご ぶたにく	たまねぎ とうもろこし にんじん トマト パセリ	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ		
10水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		616	やいちゃん ランチの日で す。
	なまりぶしそぼろ	卵 えび 大豆 小麦	かつおなまりぶし たまご さくらえび	しょうが グリンピース	さとう	さけ しょうゆ 塩		
	やさしいアーモンドあえ	大豆 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	さとう アーモンド	しょうゆ		
	のっぺいじる	鶏 小麦 大豆 さば	とりにく ちくわ	だいこん にんじん しろねぎ こんにゃく	さといも でんぶん	かつおの素 さばうすけずり さけ 塩 しょうゆ		
なしゼリー			なし	さとう	香料			
11木	しよくパン(みかんジャム) 牛乳	小麦 乳 大豆	牛乳		しよくパン 水あめ さとう	みかん果汁	656	しらすグラ タンは、静岡 県でとれたし らすを使っ ています。
	しらすグラタン	小麦 乳 大豆 鶏 ゼラチン	チーズ しらす 牛乳	パセリ	マカロニ バター こむぎこ あぶら	塩 こしょう チキンコンソメ		
	ほうれんそうとベーコンの ソテー	豚 乳	ベーコン	ほうれんそう にんじん	バター	塩 こしょう		
	ポトフ	豚 鶏	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん きゃべつ さやいんげん	じゃがいも	コンソメスープ さけ 塩 こしょう		
12金	はんかんつくだにごはん 牛乳	小麦 大豆 乳	かつお 牛乳	しょうが	こめ さとう あぶら 水あめ	しょうゆ みりん	662	竹輪は、焼 津市でつく られたもの を使っ ています。
	ちくわのなんぶあげ	小麦 ごま	ちくわ		ごま こむぎこ でんぶん あぶら			
	あさづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		塩		
	なめこじる	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ	なめこ だいこん はねぎ		かつおのもと にぼし		

○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 もとになる食品(黄色)	調味料		
15月	こくとうパン	小麦 乳 大豆			こくとうパン		644	レバーには、鉄分が多く含まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーのケチャップあえ	鶏	とりにく とりレバー		でんぷん あぶら さとう	あかワイン ケチャップ 中のうソース		
	あおなのソテー	小麦 大豆 鶏		こまつな ほうれんそう とうもろこし	あぶら	塩 こしょう スープストック		
16火	ラビオリスープ	小麦 大豆 鶏 豚	ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ	こむぎこ パンこ さとう	塩 こしょう コンソメスープ チキンブイヨン 香辛料	28.0	
	ごはん				こめ		593	ごぼうには、食物繊維がたっぷり含まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ほっけのみりんじょうゆやき	大豆 小麦	ほっけ		さとう	しょうゆ みりん		
きんぴらごぼう	小麦 大豆 豚 ごま	ぶたにく 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			
18木	みそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	だいこん		にぼし さばうすけずり	26.2	
	キウイフルーツ		キウイフルーツ					
	くるみパン	小麦 乳 大豆 くるみ			くるみパン		644	チンゲンサイは、静岡県でつくれたものです。
	牛乳	乳	牛乳					
にくだんご	鶏 豚 大豆 乳 小麦 卵 りんご	とりにく たまご	たまねぎ ねぎ	パンこ でんぷん さとう あぶら	しょうゆ 塩 香辛料 ソース りんごピューレ す トマトケチャップ			
カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレ(大豆 りんご 小麦 豚 鶏)		きゃべつ きゅうり あかパプリカ きパプリカ	イタリアンドレッシング				
19金	チンゲンサイのクリームに	乳 豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし	あぶら	ベシャメルソース 塩 こしょう スープストック チキンブイヨン	23.1	
	ごはん				こめ		612	お酢を使った料理は、食欲をアップさせてくれる効果があります。
	牛乳	乳	牛乳					
	とんかつ(ちゅうのうソース)	豚 大豆 小麦	ぶたにく だいたず		でんぷん あぶら パンこ	塩 香辛料 ちゅうのうソース		
コーンときゅうりのすのもの	大豆 小麦	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	塩 す しょうゆ			
22月	すましじる	さば 小麦 大豆	とうふ かまぼこ	ほうれんそう えのきだけ にんじん	でんぷん	かつおの素 しょうゆ みりん 塩	23.3	
	ごはん				こめ		649	いわしは、さっぱりと梅味で煮ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのうめに	小麦 大豆	いわし	梅肉	さとう でんぷん	香辛料 みりん しょうゆ		
おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	きゃべつ もやし にんじん	さとう	しょうゆ			
23火	にくじゃが	豚 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく	じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと	26.6	
	はんかんむぎごはん				こめ おおむぎ		718	大豆と煮干しはかみこたえのある食べ物です。しつかりかんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏 りんご 小麦 乳 豚 大豆	とりにく	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	中のうソース チャツネ カレーフレーク スープストック こしょう		
だいたずとにぼしのあげに	ごま 大豆 小麦	だいたず にぼし		でんぷん ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん			
24水	ゆでやさい(あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)		きゃべつ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング	26.3	
	せわりロールパン	小麦 乳 大豆			ロールパン		667	ロールパンに、焼きそばをはさんで食べてください。
	牛乳	乳	牛乳					
	ロールエッグ	卵 大豆	たまご		さとう あぶら でんぷん	す 塩		
やきそば	豚 小麦 りんご 大豆	ぶたにく	きゃべつ にんじん たまねぎ もやし	あぶら ちゅうかめん	こしょう やきそばソース			
25木	とりにくとやさいのスープにかたぬきチーズ	小麦 大豆 鶏	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		しょうゆ 塩 こしょう スープストック	30.5	
	ごはん				こめ		608	東益津中学校の生徒が考えてくれた献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじづけ		あじ		さとう	みりん しおこうじ		
ひじきサラダ(ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(小麦 大豆 ごま)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ			
26金	あさりみそしる	大豆 さば	とうふ あさり わかめ みそ	たまねぎ だいこん		さばうすけずり にぼし	27.8	
	れいとうみかん			みかん				
	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		613	ラーメンスープには、焼津のじまんの食べ物である「なると」が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
しょうゆラーメンスープ	豚 小麦 大豆 卵 鶏 ごま	やきぶた わかめ なると	にんじん チンゲンサイ しろねぎ メンマ とうもろこし にんにく しょうが		しょうゆラーメンスープ さけ オイスターソース チキンブイヨン 中かスープのもと			
ぎょうざ	小麦 卵 鶏 豚 大豆 ごま 乳	とりにく ぶたにく だいたず たまご	きゃべつ なら たまねぎ	こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう もちごめ	塩 さけ オイスターソース しょうゆ 香辛料			
29月	きゅうりのなんばんづけ	ごま 小麦 大豆		きゅうり	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す とうがらし	25.5	
	いもけんぴ				さつまいも さとう あぶら			
	ごはん				こめ		588	鮭の香草焼きには、パジルというハーブが使われています。
	牛乳	乳	牛乳					
さけのこうそうやき	乳 小麦 大豆 鶏 さけ	さけ チーズ	パジル にんにく	あぶら さとう でんぷん	塩 チキンブイヨン す 香辛料			
こまつなともやしのりあえ	大豆 小麦 ごま	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す			
30火	とんじる	大豆 豚 さば	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こんにやく ごぼう にんじん しろねぎ		にぼし さばうすけずり	30.3	
	ごはん				こめ		643	焼津南小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		でんぷん パンこ あぶら こむぎこ			
かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	大豆 マヨ(大豆 りんご 卵)		かぼちゃ きゅうり えだまめ	マヨネーズ	塩 こしょう			
30火	にくだんごとはるさめスープ	鶏 大豆 小麦 ごま 豚	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな しょうが	はるさめ でんぷん あぶら パンこ 水あめ でんぷん	塩 しょうゆ チキンブイヨン 中かスープのもと こしょう	21.3	