

平成27年 6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月	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのこうそいやき	乳 小麦 大豆 鶏 さけ	さけ チーズ	バジル にんにく	あぶら さとう でんぷん	塩 チキンブイオン 香辛料	588	鮭の香草焼きには、バジルというハーブが使われています。
	こまつなともやしののりあえ	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	30.3	
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			
2火	ごはん				こめ			
	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 だいず		でんぷん あぶら パンこ	塩 香辛料 ちゅうのうソース	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。
	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	23.3	
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			
3水	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	スタミナパン	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	26.4	
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	でんぷん	塩 こしょう チキンブイオン しょうゆ 中かスープのもと			
4木	ごはん				こめ おおむぎ			
	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	718	大豆と煮干しはかみごたえのある食べ物です。しつかりかんで食べましょう。
	だいずとにぼしのあげに	ごま 大豆 小麦	だいず にぼし		でんぷん ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん	26.3	
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			
5金	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん			
	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 なた	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 チキンブイオン 中かスープのもと	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。
	ぎょうざ	小麦 卵 鶏 豚 大豆 ごま 乳	とりにく ぶたにく だいず 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 もちこめ	塩 さけ オイスターソース しょうゆ 香辛料	25.5	
きゅうりのなんぼんづけ いもけんぴ	ごま 小麦 大豆		きゅうり	さとう ごま ごまあぶら さつまいも さとう あぶら	しょうゆ す とうがらし			
8月	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	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	616	やいちゃんランチの日です。
	やさいのアーモンドあえ	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	29.2	
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 こんにやく	さといも でんぷん	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			
9火	しよくパン(みかんジャム)	小麦 乳 大豆		みかん	しよくパン 水あめ さとう	みかん果汁		
	牛乳	乳	牛乳					
	しらオグラタン	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 パター こむぎこ あぶら	塩 こしょう チキンコンソメ	656	しらオグラタンは、静岡県でとれたしらすを使っています。
	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	27.4	
ポトフ	豚 鶏	とりにく ウィナー	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			
10水	ごはん				こめ			
	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		643	焼津南小学校のリクエスト献立です。
	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	21.3	
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 チキンブイオン 中かスープのもと こしょう			
11木	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ		さとう	みりん	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。
	はりはりづけ	ごま 大豆 小麦		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	す しょうゆ	27.1	
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 でんぷん	かつおのもと しょうゆ みりん 塩			
12金	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	まつちやパン	小麦 乳 大豆			マーガリンいりまつちやパン		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 でんぷん こむぎこ パンこ	塩	25.1	
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	でんぷん	塩 こしょう コンソメスープ			

○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	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		
	あさりいりみそしる	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		
れいとうみかん			みかん			27.8		
16火	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		
	とりにくとやさいのスープに	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		
かたぬきチーズ	乳	チーズ				30.5		
18木	ごはん				こめ		589	港中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 でんぷん 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	でんぷん 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		
19金	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		
	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 チキンブイオン 香辛料		
22月	ごはん(さけふりかけ)	(さけ ごま 大豆)	さけ		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。
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークしゅうまい	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく だいち	たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう こむぎこ でんぷん	チキンブイオン しょうゆ ほたてがエキス		
	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		
23火	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 こんにゃく 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		
	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		
キウイフルーツ			キウイフルーツ			26.2		
24水	ソフトめん	小麦			ソフトめん		605	チーズボールには、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。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 ハヤシルウ 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 でんぷん 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		
25木	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	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		
	にくじゃが	豚 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく	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金	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、静岡県でつくられたものです。
	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			
	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 チキンブイオン		
29月	ごはん				こめ		668	わかめは、春が旬の食べ物です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 でんぷん 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	でんぷん	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 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		
30火	はんかんつくだにごはん	小麦 大豆	かつお	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのなんぶあげ	小麦 ごま	ちくわ		ごま こむぎこ でんぷん 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		