

平成27年 6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月 | 抹茶パン 牛乳 | 小麦 乳 大豆 乳 | 牛乳 | | マーガリン いりまっちゃパン | | 916 | 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 | | 油 でんぷん 小麦粉 パン粉 | 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 | 33.6 | |
| | トマトとたまごのスープ | 豚 鶏 | 卵 豚肉 | 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 | | |
| 2火 | ご飯(さけふりかけ) 牛乳 | (さけ ごま 大豆) 乳 | さけ 牛乳 | | 米 砂糖 油 ごま | 塩 こんぶだし さけエキス 酢 | 806 | 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 | 豚肉 鶏肉 大豆 | たまねぎ しょうが にんにく | でんぷん 砂糖 小麦粉 でんぷん | チキンブイヨン しょうゆ ほたて貝エキス | | |
| | 華風あえ | 大豆 小麦 ごま | | ほうれんそう にんじん もやし | 春雨 砂糖 ごま ごま油 | しょうゆ 酢 | 27.3 | |
| | キムチスープ | 鶏 豚 大豆 ごま 小麦 りんご さば えび | 豚肉 豆腐 | 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 | ごま油 | キムチのもと 中かスープのもと チキンブイヨン しょうゆ 塩 | | |
| 3水 | 飯缶つくだにご飯 牛乳 | 小麦 大豆 乳 | かつお 牛乳 | | 米 砂糖 油 水あめ | しょうゆ みりん | 876 | 竹輪は、焼津市でつくられたものを使っています。 |
| | 竹輪の南部揚げ | 小麦 ごま | 竹輪 | | ごま 小麦粉 でんぷん 油 | | | |
| | 浅漬け | 小麦 大豆 | 塩昆布 | きゃべつ きゅうり にんじん | | 塩 | 38.8 | |
| | なめこ汁 | さば 大豆 | 豆腐 油揚げ 味噌 | なめこ だいこん はねぎ | | かつおのもと 煮干し | | |
| 4木 | ご飯 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | 米 | | 783 | 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 | 豚肉 | たけのこ ピーマン ほししいたけ しょうが | 砂糖 でんぷん 油 | 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 砂糖 ごま油 | 塩 酢 しょうゆ とうがらし | 29.2 | |
| | 中華風コンソメスープ | ごま 鶏 卵 小麦 大豆 | 鶏肉 卵 | にんじん チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし | でんぷん ごま油 | 塩 こしょう スープストック オイスターソース チキンブイヨン | | |
| 5金 | ご飯 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | 米 | | 778 | ごぼうには、食物繊維がたっぷり含まれています。 |
| | ほっけのみりんじょうゆ焼き | 大豆 小麦 | ほっけ | | 砂糖 | しょうゆ みりん | | |
| | 金平ごぼう | 小麦 大豆 豚 ごま | 豚肉 さつま揚げ | ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん | 砂糖 油 ごま油 | みりん しょうゆ 和風だしのもと | 31.8 | |
| | みそ汁 | 大豆 さば | 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ | だいこん | | 煮干し さばうすけずり | | |
| 8月 | 食パン(みかんジャム) 牛乳 | 小麦 乳 大豆 乳 | 牛乳 | みかん | 食パン 水あめ 砂糖 | みかん果汁 | 826 | 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 小麦粉 油 | 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 | 33.9 | |
| | ポトフ | 豚 鶏 | 鶏肉 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 酒 塩 こしょう | | |
| 9火 | ご飯 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | 米 | | 803 | 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 卵 桜えび | しょうが グリンピース | 砂糖 | 酒 しょうゆ 塩 | | |
| | 野菜のアーモンドあえ | 大豆 小麦 | | ほうれんそう にんじん もやし | 砂糖 アーモンド | しょうゆ | 35.8 | |
| | のっぺい汁 | 鶏 小麦 大豆 さば | 鶏肉 竹輪 | だいこん にんじん しろねぎ こんにやく | 里芋 でんぷん | かつおの素 さばうすけずり 酒 塩 しょうゆ | | |
| 10水 | スタミナパン 牛乳 | 卵 小麦 乳 大豆 乳 | 牛乳 | | スタミナパン | | 765 | 海藻には、ミネラルがたっぷり含まれています。 |
| | 鶏肉のハーブやき | 鶏 卵 大豆 小麦 | 鶏肉 卵 | | 油 砂糖 | 塩 しょうゆ 香辛料 レモン果汁 | | |
| | 海藻サラダ (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 | 和風玉ねぎドレッシング | | 31.3 | |
| | 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 チキンブイヨン しょうゆ 中華スープのもと | | |
| 11木 | ご飯 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | 米 | | 810 | 焼津南小学校のリクエスト献立です。 |
| | 黒はんぺんフライ | さば 大豆 小麦 | 黒はんぺん | | でんぷん パン粉 油 小麦粉 | | | |
| | 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 | 24.9 | |
| | 肉団子と春雨スープ | 鶏 小麦 大豆 ごま 豚 | 豚肉 鶏肉 | たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな しょうが | 春雨 でんぷん 油 パン粉 水あめ でんぷん | 塩 しょうゆ チキンブイヨン 中華スープのもと こしょう | | |
| 12金 | ご飯 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | 米 | | 789 | 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。 |
| | さばの味噌煮 | さば 大豆 | さば 味噌 | | 砂糖 | みりん | | |
| | 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 砂糖 ごま油 | 酢 しょうゆ | 33.1 | |
| | けんちん汁 | さば 大豆 小麦 | 豆腐 鶏肉 | にんじん ほししいたけ ごぼう しろねぎ | 里芋 ごま油 でんぷん | かつおのもと しょうゆ みりん 塩 | | |

○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。

『魚』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『豆』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 | | |
| 15月 | 背割りロールパン | 小麦 乳 大豆 | | | ロールパン | | 812 | 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 | 卵 | | 砂糖 油 でんぷん | 酢 塩 | | |
| | 焼きそば | 豚 小麦 りんご 大豆 | 豚肉 | きゃべつ にんじん たまねぎ もやし | 油 ちゅうかめん | こしょう やきそばソース | | |
| | 鶏肉と野菜のスープに 型抜きチーズ | 小麦 大豆 鶏 乳 | 鶏肉 | 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 | | |
| 16火 | 飯缶ご飯 | | | | 米 大麦 | | 915 | 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。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | チキンカレー | 鶏 りんご 小麦 乳 豚 大豆 | 鶏肉 | にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが | じゃがいも 油 | 中濃ソース チャツネ カレーフレーク スープストック こしょう | | |
| | 大豆と煮干の揚げ煮 | ごま 大豆 小麦 | 大豆 煮干 | | でんぷん ごま 油 砂糖 | しょうゆ みりん | | |
| ゆで野菜 (青じそドレッシング) | ドレ(小麦 大豆) | | きゃべつ きゅうり にんじん | | 青じそドレッシング | 32.5 | | |
| 18木 | 中華めん | 小麦 | | | 中華めん | | 787 | ラーメンス ープには、焼 津のはまの食 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 | 焼き豚 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 酒 オイスターソース チキンブイオン 中華スープのもと | | |
| | ぎょうざ | 小麦 卵 鶏 豚 大豆 ごま 乳 | 鶏肉 豚肉 大豆 卵 | きゃべつ なら たまねぎ | 小麦粉 油 でんぷん ごま油 砂糖 もち米 | 塩 酒 オイスターソース しょうゆ 香辛料 | | |
| | きゅうりの南蛮漬け いもけんぴ | ごま 小麦 大豆 | | きゅうり | 砂糖 ごま ごま油 | しょうゆ 酢 とうがらし | | |
| 19金 | ご飯 | | | | 米 | | 856 | いわしは、 さっぱりと梅 味で煮してい ます。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | いわしの梅煮 | 小麦 大豆 | いわし | 梅肉 | 砂糖 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 | 砂糖 | しょうゆ | | |
| 肉じゃが | 豚 小麦 大豆 | 豚肉 | にんじん たまねぎ こんにゃく | じゃがいも 油 砂糖 | しょうゆ みりん 和風だしのもと | 32.9 | | |
| 22月 | 黒糖パン | 小麦 乳 大豆 | | | 黒糖パン | | 855 | 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 | 鶏肉 鶏レバー | | でんぷん 油 砂糖 | 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース | | |
| | 青菜のソテー | 小麦 大豆 鶏 | | こまつな ほうれんそう とうもろこし | 油 | 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 鶏肉 豚肉 | たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ | 小麦粉 パン粉 砂糖 | 塩 こしょう コンソメスープ チキンブイオン 香辛料 | 36.0 | | |
| 23火 | ご飯 | | | | 米 | | 801 | 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(中濃ソース) | 豚 大豆 小麦 | 豚肉 大豆 | | でんぷん 油 パン粉 | 塩 香辛料 中濃ソース | | |
| | コーンときゅうりの酢のもの | 大豆 小麦 | わかめ | とうもろこし きゅうり しょうが | 砂糖 | 塩 酢 しょうゆ | | |
| すまし汁 | さば 小麦 大豆 | 豆腐 かまぼこ | ほうれんそう えのきだけ | でんぷん | かつおの素 しょうゆ みりん 塩 | 28.1 | | |
| 24水 | ご飯 | | | | 米 | | 783 | 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 | | 砂糖 | みりん 塩こうじ | | |
| | 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 | 砂糖 ごまドレッシング | みりん しょうゆ | | |
| あさり入りみそ汁 | 大豆 さば | 豆腐 あさり わかめ 味噌 | たまねぎ だいこん | | さばうすけずり 煮干し | 34.5 | | |
| 冷凍みかん | | | みかん | | | | | |
| 25木 | ソフトめん | 小麦 | | | ソフトめん | | 773 | 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。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ナポリタンソース | 鶏 豚 えび 小麦 大豆 乳 | 鶏肉 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 | 油 | トマトケチャップ 中濃ソース トマトピューレ 赤ワイン しょう ゆ 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 | 卵 チーズ 脱脂粉乳 | | 油 小麦粉 砂糖 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 油 砂糖 | しょうゆ 酢 | 27.2 | | |
| 26金 | ご飯 | | | | 米 | | 775 | 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。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | さけの香草焼き | 乳 小麦 大豆 鶏 さけ | さけ チーズ | バジル にんにく | 油 砂糖 でんぷん | 塩 チキンブイオン 酢 香辛料 | | |
| | 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 砂糖 | しょうゆ 酢 | | |
| 豚汁 | 大豆 豚 さば | 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ | こんにゃく ごぼう にんじん しろねぎ | | 煮干し さばうすけずり | 36.6 | | |
| 29月 | くるみパン | 小麦 乳 大豆 くるみ | | | くるみパン | | 810 | 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 | | | | | |
| | 肉団子 | 鶏 豚 大豆 乳 小麦 卵 りんご | 鶏肉 卵 | たまねぎ ねぎ | パン粉 でんぷん 砂糖 油 | しょうゆ 塩 香辛料 ソース りんごピューレ 酢 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 乳 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煮 | 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 | 油 | ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック チキンブイオン | 28.4 | | |
| 30火 | ご飯 | | | | 米 | | 865 | わかめは、春 が旬の食 べ物です。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ハンバーグ大根おろしソース ごまあえ | 小麦 大豆 鶏 豚 ごま 小麦 大豆 | 豚肉 鶏肉 | 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 | 砂糖 でんぷん パン粉 ごま 砂糖 | 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 | 豆腐 卵 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 | | | 砂糖 小麦粉 油 マーガリン でんぷん 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 | 31.1 | | |