



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				
28 金	ロールパン	小麦 乳 大豆			パン		641	野菜がたっぷり食べられるカレー味のスープ煮です。		
	牛乳	乳	牛乳							
	フランクフルト	豚	ぶたにく		さとう あぶら	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン				
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦(大豆 りんご 卵) マヨ		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう				
31 月	やさしいカレースープに	小麦 乳 豚 鶏 りんご 大豆	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも	カレーフレーク カレー粉 塩 チキンプイオン こしょう スープストック	24.9			
	ごはん	乳	牛乳			こめ				
	牛乳	乳	牛乳							
	カレーのからあげ	大豆 小麦	カレー	しょうが	でんぷん こむぎこ あぶら	しょうゆ みりん				
1 火	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 こんにやく にんじん さやいんげん	さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだしの素	608	金平ごぼうにはさつまあげが入っています。		
	キャベツとにくだんごの スープ	小麦 大豆 豚 鶏 ごま	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しめじ	でんぷん パンこ 水あめ	チキンプイオン しょうゆ 塩 ちゅうかスープの素 こしょう			25.6	
	ごはん	乳	牛乳			こめ				
	牛乳	乳	牛乳							
かいせんパオズ	小麦 えび 大豆 豚	すけそうだら えび	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩 こしょう					
2 水	きゅうりのごまじょうゆ	ごま 大豆 小麦		きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩	643	きゅうりのごまじょうゆはさつぱりとしていて人気のあるメニューです。		
	マーボーはるさめ	ごま 鶏 豚 大豆 小麦	豚肉	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ 豆板醤 ちゅうかスープの素 塩			22.2	
	ミルクパン	小麦 乳 大豆				パン				
	牛乳	乳	牛乳							
かつおフライ	小麦 大豆	かつお			でんぷん こむぎこ パンこ あぶら	塩				
3 木	キャベツとしらすのソテー	鶏 豚	しらすぼし	キャベツ もやし にんじん	あぶら	塩 コソメスープ こしょう	643	やいちゃんランチの日です。 		
	なしいりフルーツポンチ	もも りんご 大豆	かんてん 豆乳	なし おとう缶 みかん缶 パイナップル缶 あまなつみかん缶	さとう 白玉だんご 水あめ	白ワイン レモン果汁 香料 もも果汁 りんご果汁			22.7	
	ごはん	乳	牛乳			こめ				
	牛乳	乳	牛乳							
さばのみそに	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう						
4 金	いそかあえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ	592	いそかあえはゆでた野菜にのりとしょうゆ、砂糖で味づけをしたあえ物です。		
	けんちんじる	ごま 大豆 鶏 小麦 さば	とりにく とうふ	ごぼう ほししいたけ はねぎ	さといも でんぷん ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 みりん 塩			23.6	
	はんかんさくらごはん	小麦 大豆				こめ				
	牛乳	乳	牛乳							
キャベツいりつくね	鶏 豚	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	でんぷん さとう	塩					
7 月	きりぼしだいごんの キムチあえ	小麦 りんご 大豆 えび ごま		きゅうり もやし にんじん きりぼしだいごん	ごまあぶら	キムチの素 しょうゆ	653	切り干し大根をキムチで味づけしました。 		
	とうふのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	えのきだけ こまつな		にぼし さばうすけずり			18.7	
	ごはん	乳	牛乳			こめ				
	牛乳	乳	牛乳							
くろはんべんフライ	大豆 さば 小麦	くろはんべん			パンこ こむぎこ でんぷん あぶら					
8 火	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	さとう	しょうゆ みりん	670	黒石小学校のリクエスト献立です。		
	とんじる	大豆 豚 さば	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいごん ごぼう はねぎ		にぼし さばうすけずり			23.3	
	ごはん	乳	牛乳			こめ				
	牛乳	乳	牛乳							
さんまのしおやき		さんま				塩				
9 水	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ	717	和田小学校のリクエスト献立です。		
	にくじゃが	小麦 大豆 豚	ぶたにく	たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしの素			27.1	
	ちゅうかめん	小麦 乳				めん				
	牛乳	乳	牛乳							
しょうゆラーメンスープ	豚 卵 ごま 小麦 大豆 鶏	ぶたにく やきぶた わかめ なた	チンゲンサイ しろねぎ にんじん メンマ にんにく しょうが		しょうゆラーメンスープ 酒 チキンプイオン ちゅうかスープの素 オイスターソース	589	ラーメンスープには具がたくさん入っています。 			
ポークしゅうまい	豚 鶏 小麦 大豆	ぶたにく とりにく だいた	たまねぎ しょうが にんにく	こむぎこ でんぷん さとう	チキンプイオン しょうゆ ほたて貝エキス 塩			28.9		
キャベツサラダ	ごま 大豆 小麦		キャベツ こまつな とうもろこし	ごま さとう あぶら	しょうゆ 酢					
あじつけこざかな		いわし			さとう					
10 木	ごはん(うめふりかけ)	(ごま 小麦 大豆)				こめ	682			ひりゅうずには野菜と魚のすり身、ひじきが入っています。
	牛乳	乳	牛乳							
	ひりゅうずの おろしだれがけ	大豆 小麦 乳 豚	ひじき 豆乳 すけそうだら	たまねぎ えだまめ にんじん だいごん しょうが	パンこ さとう でんぷん あぶら	しょうゆ みりん 塩				
	だいたのいそに	小麦 大豆	だいた ひじき ちくわ	にんじん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしの素				
みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう はねぎ	さといも	さばうすけずり かつおの素	26.9				





○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		
11 金	せわりロールパン	小麦 乳 大豆			パン		669	大豆をたっぷり使ったチリコンカンです。
	りんごジャム	りんご	りんご		さとう			
	牛乳	乳	牛乳					
	いかドーナツフライ	いか 卵 乳 大豆 小麦	いか たまご あおさ すけそうだら	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう パンこ あぶら	塩		
ワンタンスープ	鶏 豚 大豆 小麦	ぶたにく みそ ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	チキンイオン しょうゆ 酒 コンソメスープ 塩	29.0		
14 月	ごはん				こめ		663	レバーもおいしく食べられるように味つけています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ユーリンチー	ごま 鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	しろねぎ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ		
ワンタンスープ	鶏 豚 大豆 小麦	ぶたにく みそ ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	チキンイオン しょうゆ 酒 コンソメスープ 塩	24.5		
15 火	ごはん				こめ		624	ごはんの上にピビンバとナムルをのせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ピビンバ	ごま 豚 小麦 大豆	ぶたにく	ぜんまい ほししいたけ にんにく	ごまあぶら さとう	しょうゆ みりん 酒 コチュジャン		
	やさいのナムル	ごま 小麦 大豆		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	わかめスープ	小麦 大豆 卵 鶏 豚	とうふ かまぼこ たまご わかめ	たけのこ にんじん はねぎ	でんぷん	しょうゆ チキンイオン コンソメスープ 塩		
れいとうりんご	りんご		りんご					
16 水	キャロットパン	小麦 乳 大豆		にんじん	パン		677	ごぼうサラダはごぼうに下味をつけてから他の野菜とあえます。
	牛乳	乳	牛乳					
	スコッチエッグ	卵 豚 小麦 ごま 大豆	たまご ぶたにく みそ	たまねぎ	パンこ あぶら さとう	塩 こしょう		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 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		
コーンポタージュ	鶏 乳 小麦 大豆	牛乳	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	生クリーム バター	ベジナルソース スープストック 塩 こしょう	25.0		
17 木	ごはん				こめ		632	小川港でとれたさばを使ったコロッケです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばじゃがコロッケ	小麦 さば 大豆	さば		じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	こしょう 塩		
	もやしのちゅうかいだめ	ごま 大豆 小麦	さつまあげ	もやし いら	ごま ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう		
	えびだんごスープ	えび 小麦 大豆 卵 乳 鶏 ごま 豚	さくらえび サツパ いとより たまご	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ	はるさめ でんぷん さとう	チキンイオン しょうゆ 塩 ちゅうかスープの素 こしょう		
きよほう			きよほう					
18 金	ソフトめん	小麦			めん		700	旬のさつまいもを大学芋にしました。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナ入りミートソース	小麦 大豆 豚 鶏 乳	ぶたにく まぐろ みそ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	あぶら	トマトケチャップ トマトピューレー スープストック ハヤシルウ 中濃ソース 赤ワイン こしょう		
	だいがくいも	ごま 大豆 小麦			さつまいも あぶら ごま さとう	しょうゆ 酢		
ゆでやさい (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)		キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング		26.2		
24 月	ごはん				こめ		648	9/27の十五夜にちなんで献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじづけやき		あじ		こうじ	しお		
	アーモンドあえ	小麦 大豆		キャベツ ほうれんそう	アーモンド さとう	しょうゆ		
つきなじる	さば 鶏 卵	とりにく うずらたまご	だいこん こまつな にんじん	さといも しょうしんこ カスタードクリーム さとう もちこ でんぷん	かつおの素 わふうだしの素 しょうゆ 塩	29.1		
おつきみデザート	乳 卵 大豆							
25 金	マーガリンパン	小麦 乳 大豆			パン マーガリン		635	小松菜とほうれん草を使ったサラダです。
	牛乳	乳	牛乳					
	パンキンエッグ	卵 小麦 鶏 りんご 大豆	たまご とりにく	かぼちゃ	でんぷん あぶら さとう	酢 しょうゆ 塩 みりん		
	あおなごまサラダ	ごま 大豆 小麦		こまつな ほうれんそう とうもろこし	ごま あぶら さとう	酢 しょうゆ 塩		
じゃがいものベーコンに	鶏 豚	とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース	じゃがいも	コンソメスープ 酒 塩 こしょう	23.2		
28 月	ごはん				こめ		618	いわしにでんぷんをつけたものを揚げて、たれをかけた。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかばやき	大豆 小麦	いわし		でんぷん あぶら さとう	しょうゆ 酒 みりん		
	そくせきづけ	ごま 大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが	ごま			
のっぺいじる	大豆 小麦 鶏 さば	とりにく あぶらあげ	こんにゃく だいこん にんじん しろねぎ	さといも でんぷん	しょうゆ かつおの素 さばうすけずり 酒 塩	24.3		
29 火	ごはん				こめ		626	あさり、えび、いか、ほたてが入ったシーフードカレーです。
	牛乳	乳	牛乳					
	シーフードカレー	小麦 乳 りんご 豚 鶏 大豆 えび いか	ぶたにく あさり チーズ えび いか ほたて	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	カレーフレーク チャツネ アップルピューレー こしょう ちゅううのソース スープストック		
	にたまご	卵	たまご			塩		
くきわかめのサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	くきわかめ	キャベツ にんじん		塩 こしょう あおじそドレッシング	25.2		
30 水	ココアパン	小麦 乳 大豆			パン	ココア	625	サラダにドレッシングとクルトンを混ぜて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのマーマレードやき	鶏 小麦 大豆	とりにく		さとう マーマレード でんぷん	しょうゆ みりん レモン果汁 塩		
	カラフルサラダ(クルトン) (イタリアンドレッシング)	クルトン(小麦 大豆) ドレ(大豆 りんご 小麦 豚 鶏 乳)		キャベツ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ	クルトン イタリアンドレッシング			
たまごスープ	卵 豚 鶏 大豆 小麦	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん	チキンイオン しょうゆ スープストック 塩 こしょう	29.1		