



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		
3月	キャラットパン	小麦 乳 大豆		にんじん	パン		706	10月10日の 目の愛護 デーにちな んだ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーの ケチャップあえ	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	しょうが	でんぶん あぶら さとう	トマトケチャップ しょうゆ ちゅうのうソース あかワイン		
	だいこんサラダ(ナムドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)		だいこん きゅうり はだいこん	ナムドレッシング			
	コーンポタージュ	小麦 大豆 乳 鶏	牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	なまクリーム あぶら	ベシメルソース 塩 スープストック こしょう		
ブルーベリーゼリー	乳 大豆	乳製品 練乳	ブルーベリー	水あめ さとう		26.3		
ごはん				こめ				
牛乳	乳	牛乳						
さけのしおやき	さけ	さけ			塩			
4火	ちくぜんに	小麦 大豆 鶏	とりにく ちくわ	たけのこ こんにやく にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん	さとう あぶら	わふうだしの素 みりん しょうゆ	30.6	
	こまつなのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ		にぼし さばうすけずり		
	はんかんごはん				こめ			
5水	牛乳	乳	牛乳				688	ひよここのよ うな形をした豆 が入ったカ レーです。
	ひよこまめのカレー	りんご 小麦 大豆 豚 鶏 乳	ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	アップルピューレー こしょう ちゅうのうソース カレーフレーク スープストック チャツネ		
	たこナゲット	いか 小麦 大豆	たこ いか たら		こむぎこ でんぶん さとう あぶら	塩 みりん		
	やさいのアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな キャベツ にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ みりん		
6木	ごはん				こめ		577	キムチとたく あんが入っ ているのでキ ムタクごはん とイイます。
	牛乳	乳	牛乳					
	キムタクごはんのぐ	小麦 大豆 豚 りんご ごま さば	ぶたにく	たくあん キムチ しろねぎ	ごまあぶら	しょうゆ		
	ナムル	小麦 大豆 ごま		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 鶏 ごま 豚	とうふ わかめ	キャベツ にんじん チンゲンサイ	でんぶん	チキンイオン しょうゆ ちゅうかスープの素 塩 オイスターソース こしょう		
みかん			みかん			20.5		
ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん				
牛乳	乳	牛乳	たまねぎ はくさい チンゲンサイ にんじん しめじ とうもろこし メンマ しょうが にんにく	あぶら	みそラーメンの素 チキンイオン			
みそラーメンスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なた						
7金	あじつけたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 酢 かつおエキス こんぶエキス	28.2	
	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 豚 鶏 小麦)		キャベツ 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			
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
11火	ちくわのあまからに	小麦 大豆 ごま	ちくわ		さとう ごま でんぶん	しょうゆ みりん 酒 わふうだしの素	570	焼津で作ら れた竹輪を 使っています。
	わかめときゅうりの すのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 酢		
	やさいとくだんごの スープ	小麦 大豆 豚 鶏 ごま	ぶたにく とりにく	はくさい にんじん こまつな たまねぎ しろねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ でんぶん ごまあぶら パンこ さとう	塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープの素 香辛料		
12水	ごはん				こめ		597	さんまは秋が 旬の魚です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのおろしに	小麦 大豆	さんま	だいこん にんじん	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	いそかあえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう キャベツ		しょうゆ みりん		
いもにじる	小麦 大豆 豚 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく にんじん しめじ はねぎ	さといも さとう	わふうだしの素 かつおの素 しょうゆ 酒	24.0		
せわりパン(チョコレートクリーム)	小麦 乳 大豆 チョコ(乳 大豆)			パン チョコレートクリーム				
牛乳	乳	牛乳						
13木	しろみざかなの パーベキューソース	小麦 大豆 りんご	ホキ	レモンかじゅう はねぎ にんにく	あぶら さとう でんぶん	しょうゆ アップルピューレー	675	背割りパンに チョコレートク リームをはさ んで食べま しょう。
	あおなとコーンのソテー	乳 豚 鶏	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし	バター	コンソメスープ 塩 こしょう		
	あきやさいのポトフ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく ウィンナー	だいこん たまねぎ にんじん れんこん さやいんげん		スープストック チキンイオン しるワイン 塩 こしょう		
14金	ごはん				こめ		575	きのこをたく さん使ったあ んをかけてあ ります。
	牛乳	乳	牛乳					
	とうふステーキ きのこあんかけ	小麦 大豆	豆乳	えのきたけ しめじ	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ みりん		
	きりこんぶのいために	小麦 大豆 豚	ぶたにく さつまあげ こんぶ	ごぼう にんじん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ みりん		
みそけんちんじる	鶏 大豆 ごま さば	とりにく とうふ みそ	だいこん にんじん こんにやく はねぎ	さといも ごま	にぼし さばうすけずり	21.6		
ごはん				こめ				
牛乳	乳	牛乳						
17月	くろはんべんの カレーあげ	小麦 さば 大豆	くろはんべん		こむぎこ あぶら でんぶん	カレーこ	657	大井川南小 学校のリクエ スト献立で す。
	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	しょうゆ みりん		
	さつまいのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり		
	ごはん				こめ			

○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			
18 火	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン		623	チリコンカーンには大豆が入っています。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ポテトグラタン	乳 小麦 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ あぶらさとう こむぎこ マーガリン でんぷん	塩 こしょう チキンエキス	25.7		
	ゆでやさい(あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)		キャベツ きゅうり こまつな		青じそドレッシング トマトケチャップ ちゅうのうソース あかワイン 塩 チリミックス こしょう			
チリコンカーン	小麦 豚 大豆 乳	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	あぶら					
19 水	ごはん					こめ	657	大富中のリクエスト献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	かぼちゃクロック	豚 小麦 大豆	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ あぶら みずあめ さとう	しょうゆ 発酵調味料 ウスターソース 香辛料			22.2
	そくせきづけ	ごま 小麦		キャベツ たくあん しょうが	ごま				
さといもといかのにも	小麦 大豆 いか	いか さつまあげ	こんにやく だいこん にんじん さやいんげん	さといも さとう でんぷん	しょうゆ みりん わふうだしの素				
りんご	りんご		りんご						
20 木	はんかんしらすごはん	小麦 大豆	しらす			こめ	615	やいちゃんランチの日です。	
	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 でんぷん	酒			24.8
	あおじそゆかりあえ	ごま		キャベツ きゅうり	ごま	青じそゆかりこ 塩			
かきたまじる	卵 小麦 大豆 さば	たまご なたと わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ほうれんそう	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩				
21 金	ソフトめん	小麦			ソフトめん		676	さつまいもを使った揚げ煮です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ナポリタンソース	小麦 乳 大豆 えび 鶏 豚	とりにく えび ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピーマン にんにく	あぶら	トマトケチャップ トマトピューレー ハヤシルウ ちゅうのうソース スープストック あかワイン 塩 こしょう			26.3
	さつまいもたけのこあげ	小麦 大豆	だいず		さつまいも あぶら でんぷん さとう	しょうゆ みりん			
キャベツサラダ	小麦 大豆 ごま		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう ごま あぶら	しょうゆ 酢				
24 月	ごはん					こめ	596		
	牛乳	乳	牛乳						
	ツナたま	卵 鶏 小麦 大豆 豚 ごま	たまご まぐろ			しょうゆ 酒 酢 ちゅうかスープの素 チキンスープ			21.4
	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 チソフイヨ 酒 塩 こしょう ちゅうかスープの素 オイスターソース			
ちゅうかスープ	小麦 大豆 豚 鶏 ごま	ぶたにく なたと わかめ	キャベツ にんじん メンマ とうもろこし しろねぎ	でんぷん					
25 火	ごはん					こめ	653	パンサンスーは春雨の入った中華風の酢の物です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	あげぎょうざ	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら にんにく しょうが	あぶら でんぷん こむぎこ ごまあぶら さとう	しょうゆ 塩 こしょう			22.8
	パンサンスー	小麦 大豆 ごま		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 洋からし			
マーボー豆腐	小麦 大豆 ごま 豚 鶏	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ しろねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごまあぶら	しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかスープの素 豆板醤				
26 水	こくとうパン	小麦 乳 大豆			パン こくとう		591	静岡の久能の業生姜を使った焼売です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	はしょうがしゅうまい	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく	たまねぎ はしょうが しょうが	でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ	塩 こしょう しょうゆ			25.8
	わふうやきそば	小麦 大豆 豚 いか	ぶたにく いか	キャベツ もやし たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ちゅうかめん あぶら	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
ニラとたまごのスープ	卵 小麦 大豆 鶏 豚 ごま	たまご	たまねぎ にんじん いら	でんぷん	ちゅうかスープの素 塩 こしょう しょうゆ				
27 木	ごはん(のりふりかけ)					こめ	564	れんこんサラダはれんこんを下煮してから、他の野菜と和えます。	
	牛乳	乳	牛乳						
	あじのみりんじょうゆやき	小麦 大豆	あじ			しょうゆ みりん			26.6
	れんこんサラダ(ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(小麦 大豆 ごま)		れんこん こまつな にんじん	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん こしょう			
すましじる	小麦 大豆 さば	とうふ わかめ かまぼこ	にんじん ほうれんそう ほししいたけ	でんぷん	しょうゆ みりん かつおの素 塩				
28 金	ごはん					こめ	576	大根をそぼろあんであげてあります。	
	牛乳	乳	牛乳						
	きんぴらオムレツ	卵 りんご 小麦 大豆 ごま	たまご	ごぼう にんじん	さとう でんぷん ごまあぶら ごま あぶら	りんご酢 しょうゆ みりん 塩			21.0
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味唐辛子			
だいこんのそぼろあん	小麦 大豆 豚	ぶたにく	だいこん たまねぎ にんじん えだまめ こんにやく しょうが	さとう でんぷん あぶら	しょうゆ 酒 わふうだしの素				
31 月	バーガーパン(スライスチーズ)	小麦 乳 大豆 チーズ(乳)	チーズ		パン		666	バーガーパンにスライスチーズとハンバーグをはさんで食べましょう。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ハンバーグ	鶏 豚 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう マッシュポテト	トマトケチャップ あかワイン ちゅうのうソース 塩			28.4
	くきわかめサラダ(わふうたまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)	くきわかめ	キャベツ にんじん	和風玉ねぎドレッシング	塩 こしょう カレーフレーク カレーこ 塩 こしょう スープストック チキンブイヨ			
やさいのカレースープ	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 あぶら					

☆キムタクご飯の具☆

材料(4人分)

- ・豚肉 100g
- ・しょうゆ 適量
- ・つぼ漬 50g
- ・ごま油 適量
- ・白菜キムチ 80g
- ・炒め油 適量
- ・白ねぎ 25g
- ・ごはん 4人分

作り方

- ①白ねぎを小口切りにする。
- ②フライパンに油をひいて、豚肉を炒める。
- ③白菜キムチとつぼ漬を入れ、軽く炒める。
- ④しょうゆを加え、味を整える。(好みで加減する。)
- ⑤①を加え、さっと混ぜ合わせ、ごま油を回し入れる。
- ⑥温かいご飯によく混ぜ込み、盛り付ける。

長野県の学校給食メニューとして開発された献立です。「キムタク」とはキムチとたくあんのことです。ごはんによく合うメニューです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

