






日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				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		エネルギー (Kcal) たん白質(g)
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 みだ献立です。
	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	とりにくとレバー	しょうが	でんぷん 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			
4火	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	26.3	
	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			
	はんかんしらすごはん	小麦 大豆	しらす		こめ	しょうゆ 塩 酒		
	牛乳	乳	牛乳					
5水	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	615	やいちゃん ラン子の日 です。 
	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 なると 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		
	ごはん				こめ			
6木	牛乳	乳	牛乳				575	きのこをたく さん使ったあ んをかけてあ ります。
	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 でんぷん 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 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		
7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	とりにくと 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		
	さつまいもとだいずの あげに	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		
8土	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	26.3	
	ごはん				こめ			
	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		
9日	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	21.0	大根をそぼろ あんであげて あります。
	だいこんのそぼろあんに	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		
	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					
10月	しるみざかなの 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 でんぷん	しょうゆ アップルピューレー	675	背割りにパンに 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	とりにくと 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 チキソフイオン しろワイン 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			
11火	牛乳	乳	牛乳				596	静岡の久能 の葉生姜を 使った焼売 です。 
	ツナたま	卵 鶏 小麦 大豆 豚 ごま	たまご まぐろ		さとう でんぷん あぶら	しょうゆ 酒 酢 ちゅうかスープの素 チキソフイオン		
	かぼちゃサラダ (マヨネーズ)	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		
	ちゅうかスープ	小麦 大豆 豚 鶏 ごま	ぶたにく なると 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	チキソフイオン 酒 塩 こしょう ちゅうかスープの素 オイスターソース		
12水	ごはん				こめ		657	大井川南小 学校のリク エスト献立 です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	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 でんぷん	カレーこ		
	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		
13木	さつまいものみそしる	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	20.6	
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	こくとうパン	小麦 乳 大豆			パン こくとう			
14金	牛乳	乳	牛乳				591	静岡の久能 の葉生姜を 使った焼売 です。
	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		
	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		
	二ろとたまごのスープ	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		
15土	ごはん				こめ		570	焼津で作ら れた竹輪を 使っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのあまからに	小麦 大豆 ごま	ちくわ		さとう ごま でんぷん	しょうゆ みりん 酒 わふうだしの素		
	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		
16日	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 でんぷん 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	23.1	
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのあまからに	小麦 大豆 ごま	ちくわ		さとう ごま でんぷん	しょうゆ みりん 酒 わふうだしの素		

○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	はんかごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	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	アップルビュレー 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	688	ひよこのよ うな形をした豆 が入ったカ レーです。
	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	24.3	
19 水	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		
	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん			
	牛乳	乳	牛乳					
	みそラーメンスープ 	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なた	たまねぎ ほうれん草 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	596	ラーメンス ープには野菜 が入っていま す。
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 ごんぶエキス	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				
20 木	ごはん				こめ			
	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 たら にんにく しょうが	あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら さとう	しょうゆ 塩 しょう	653	パンサンスー は春雨の 入った中華 風の酢の物 です。
	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	22.8	
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 でんぶん 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			
21 金	ごはん(のりふりかけ)				こめ	のりふりかけ		
	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	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。
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)	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 しょう	26.6	
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 ほうれん草 ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ みりん かつおの素 塩			
24 月	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	ポテトグラタン	乳 小麦 大豆 鶏肉		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 でんぶん	塩 しょう チキンエキス	623	チリコンカー ンには大豆 が入っていま す。
	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 しょう	25.7	
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				
25 火	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのしおやき 	さけ	さけ			塩	577	
	ちくぜんに 	小麦 大豆 鶏	とりにく ちくわ	たけのこ こんにゃく 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	
こまつなのみそじる	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			
26 水	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	かぼちゃコロッケ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	パンこ でんぶん 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	657	大富中のリク エスト献立で す。
	そくせきづけ	ごま 小麦		キャベツ たかあん しょうが	ごま		22.2	
さといもといかのにも 	小麦 大豆 いか	いか さつまあげ	こんにゃく だいこん にんじん さやいんげん	さといも さとう でんぶん	しょうゆ みりん わふうだしの素			
りんご	りんご		りんご					
27 木	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			
	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	トマケチャップ あかワイン ちゅうのうソース 塩	666	バーガーパ ンにスライ スチーズとハ ンバークをは さんで食べま しょう。
	くわわかめサラダ (わふうたまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)	くわわかめ	キャベツ にんじん	和風玉ねぎドレッシング	塩 しょう	28.4	
やさいのカレースープに	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 あぶら	カレーフレーク カレーこ 塩 しょう スープストック チキンイオン			
28 金	ごはん				こめ			
	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	597	さんまは秋が 旬の魚です。
	いそかあえ	小麦 大豆	のり	ほうれん草 キャベツ		しょうゆ みりん	24.0	
いもにじる	小麦 大豆 豚 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく 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			
31 月	ごはん				こめ			
	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	577	キムチとたく あんが入っ ているのでキ ムタクごはん といひます。
	ナムル	小麦 大豆 ごま		もやし ほうれん草 にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ	20.5	
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 しょう			
みかん			みかん					

☆キムタクご飯の具☆

材料(4人分)

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

