

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	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				795	
	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		
	磯香和え	小麦 大豆	のり	ほうれんそう キャベツ		しょうゆ みりん	32.2	
4火	芋煮汁	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		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				772	
	豆腐ステーキ 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		
5水	切り昆布の炒め煮	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	27.1	
	みそけんちん汁	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		
	ソフトめん	小麦			ソフトめん			
	牛乳	乳	牛乳				838	
6木	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		
	さつまいもと大豆の 揚げ煮	小麦 大豆	だいず		さつまいも あぶら でんぶん さとう	しょうゆ みりん	32.0	
	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		
	ご飯				こめ			
7金	牛乳	乳	牛乳				760	
	金平オムレツ	卵 りんご 小麦 大豆 ごま	たまご	ごぼう にんじん	さとう でんぶん ごまあぶら ごま あぶら	りんご酢 しょうゆ みりん 塩		
	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	25.5	
	大根のそぼろあん煮	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 でんぶん あぶら	しょうゆ 酒 わふうだしの素		
8土	キャラットパン	小麦 乳 大豆		にんじん	パン			
	牛乳	乳	牛乳				915	
	鶏肉とレバーの ケチャップ和え	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		
	大根サラダ(ナムルドレッシング)	小麦 大豆 鶏 豚 小麦		だいこん きゅうり はだいこん	ナムルドレッシング		33.7	
9日	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		
	ブルーベリーデザート	乳 大豆	乳製品 練乳	ブルーベリー	水あめ さとう			
	飯缶しらすご飯	小麦 大豆	しらす		こめ	しょうゆ 塩 酒		
	牛乳	乳	牛乳				782	
10月	鯖のみそ煮	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう でんぶん	酒		
	青じそゆかり和え	ごま		キャベツ きゅうり	ごま	青じそゆかりこ 塩		
	かきたま汁	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	でんぶん	かつおの素 しょうゆ 塩	30.6	
	背割りパン(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			
11月	牛乳	乳	牛乳				853	
	白身魚の 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		
	青菜とコーンのソテー	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	35.5	
	秋野菜のポトフ	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 チキンブイヨン しろワイン 塩 こしょう		
12月	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				785	
	ツナたま	卵 鶏 小麦 大豆 豚 ごま	たまご まぐろ		さとう でんぶん あぶら	しょうゆ 酒 酢 ちゅうかスープの素 チキンスープ		
	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 チキンブイヨン 酒 塩 こしょう ちゅうかスープの素 オイスターソース	26.5	
13日	中華スープ	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	でんぶん			
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				831	
	黒はんぺんの カレー揚げ	小麦 さば 大豆	くろはんぺん		こむぎこ あぶら でんぶん	カレーこ		
14日	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	24.4	
	さつまいものみそ汁	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		
	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン			
15日	牛乳	乳	牛乳				820	
	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 でんぶん	塩 こしょう チキンエキス		
	ゆで野菜 (青じそドレッシング)	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	32.6	
	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			

○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	ご飯(のりふりかけ)				こめ	のりふりかけ	745	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					
	あじのみりん醤油焼き	小麦 大豆	あじ			しょうゆ みりん		
	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	34.1	
	すまし汁	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	でんぶん	しょうゆ みりん かつおの素 塩		
19 水	ご飯				こめ		772	焼津で作られた竹輪を使っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	竹輪の甘辛煮	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		
	わかめときゅうりの 酢の物	小麦 大豆	わかめ	きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 酢	29.9	
	白菜と肉団子のスープ	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		
20 木	中華めん	小麦				ちゅうかめん	735	ラーメンスープには野菜が入っています。
	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 なると	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 チキソイオン		
	味つけ卵	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	35.3	
	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 乳)		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			
	味噌汁		いわし		さとう	塩		
21 金	飯缶ご飯				こめ		915	ひよこのような形をした豆が入ったカレーです。
	牛乳	乳	牛乳					
	ひよこ豆のカレー	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	アップルビューレー こしょう ちゅうのうソース カラーフレーク スープストック チョコネ カレーこ		
	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	31.3	
	野菜のアーモンドあえ	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		
24 月	ご飯				こめ		766	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えます。
	牛乳	乳	牛乳					
	キムタクご飯の具	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 チキソイオン 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	25.3	
	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			
	みかん		みかん					
25 火	黒糖パン	小麦 乳 大豆			パン こくとう		802	静岡の久能の葉生姜を使った焼売です。
	牛乳	乳	牛乳					
	葉生姜しゅうまい	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく	たまねぎ しょうが しょうが	でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ	塩 こしょう しょうゆ		
	和風焼きそば	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	33.6	
	ニラと卵のスープ	卵 小麦 大豆 鶏 豚 ごま	たまご	たまねぎ にんじん なら	でんぶん	ちゅうかスープの素 塩 こしょう しょうゆ		
26 水	ご飯				こめ		783	
	牛乳	乳	牛乳					
	鮭の塩焼き	さけ	さけ			塩		
	筑前煮	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	39.5	
	小松菜のみそ汁	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		
27 木	ご飯				こめ		886	大富中のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	かぼちゃコロツケ	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		
	即席漬け	ごま 小麦		キャベツ たくあん しょうが	ごま			
	里芋といかの煮物	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 でんぶん	しょうゆ みりん わふうだしの素	27.7	
	りんご	りんご		りんご				
28 金	バーガーパン(スライスチーズ)	小麦 乳 大豆 チーズ(乳)			パン		883	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		
	茎わかめサラダ (和風玉ねぎドレッシング)	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 カラーフレーク カラーこ 塩 こしょう スープストック チキソイオン	36.9	
	野菜のカレースープ煮	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			
31 月	ご飯				こめ		888	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					
	揚げ餃子	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら 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 こしょう		
	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	28.5	
	麻婆豆腐	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		

☆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けを入れ、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、さつと混ぜ合わせ、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。

