




平成28年11月 学校給食献立表 北棟3

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 火	ごはん				こめ		627	八宝菜はたくさんの材料を使った中華料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	にらまんじゅう	豚 小麦 大豆 ごま	ぶたにく	キャベツ なら しろねぎ にんにく しょうが	こむぎこ さとう ごまあぶら でんぶん	しょうゆ 塩 こしょう		
	きゅうりのごまじょうゆ	小麦 大豆 ごま		きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 オイスターソース しょうゆ 酒 ちゅうかスープの素		
	はつぼうさい	豚 卵 いか 鶏 小麦 大豆 ごま	ぶたにく うずらたまご いか	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが	でんぶん ごまあぶら さとう あぶら	しょうゆ 酢 塩 こしょう	26.6	
2 水	ごはん				こめ		650	あぶらがのっておいしいさんまをかば焼きにししました。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのかばやき	小麦 大豆	さんま	しょうが	でんぶん さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん		
	やさいのごまずあえ	小麦 大豆 ごま		キャベツ きゅうり	ごま さとう	酢 しょうゆ 塩		
	みそしる	大豆 さば	とうふ みそ あぶらあげ わかめ	だいこん たまねぎ えのきだけ		さばうすけずり にぼし	23.7	
4 金	せわりパン (いちごジャム)	小麦 乳 大豆			パン いちごジャム		673	今年「国際マメ年」です。ポークビーンズは大豆を使った料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚 小麦 大豆 鶏	だいやぶ ぶたにく	たまねぎ にんじん	さとう あぶら	トマトケチャップ ちゅうのうソース スープストック 赤ワイン		
	ツナコロッケ	大豆 小麦	まぐろ		じゃがいも マッシュポテト さとう パンこ こめこ こむぎこ あぶら	塩 香辛料		
	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	25.4	
7 月	ごはん				こめ		747	やいちゃんランチの日です
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんの いそべあげ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん あおのり		こむぎこ でんぶん あぶら			
	さくらえびいり やさしいため	えび 鶏 豚	さくらえび	キャベツ こまつな	あぶら	塩 コンソメスープ こしょう		
	けんちんじる	大豆 小麦 さば ごま	とうふ ちくわ	ごぼう にんじん しろねぎ ほししいたけ	さといも でんぶん ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 みりん 塩	25.9	
8 火	ごはん				こめ		587	大富小のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	やきにく	豚 小麦 大豆 りんご ごま	ぶたにく	たまねぎ なら しょうが にんにく	ごま さとう ごまあぶら でんぶん	しょうゆ アップルビューレ オイスターソース 豆板醤		
	カラフルサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)		キャベツ きゅうり パプリカ	ナムルドレッシング			
	わかめスープ	大豆 卵 小麦 鶏 豚	とうふ たまご なた わかめ	もやし たけのこ にんじん	でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ コンソメスープ 塩	23.5	
9 水	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		621	パンにハンバーグをはさんで食べましょう。
	牛乳 (コーヒーのもと)	乳	牛乳					
	てりやきハンバーグ	鶏 大豆 豚 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん マッシュポテト あぶら	しょうゆ トマトケチャップ みりん 塩 ワイン 香辛料		
	しおもみやさい	ごま		キャベツ きゅうり	ごま	塩 チキンブイヨン コンソメスープ		
	ラビオリスープ	豚 鶏 小麦 大豆	ベーコン とりにく ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう	塩 こしょう 酵母エキス ポークエキス 香辛料	25.6	
10 木	はんかんチャーハン	豚 大豆 小麦 乳 鶏 牛 ゼラチン	やきぶた なた	にんじん	こめ		660	小川小のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	えびチリ	えび 小麦 大豆 りんご 鶏 ごま 豚	えび	たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ でんぶん パンこ みずあめ	塩 しょうゆ 酵母エキス 中華スープ トマトケチャップ チリソース		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	かいそう	キャベツ きゅうり		青じそドレッシング		
	はるさめスープ	小麦 大豆 鶏 豚 ごま	ぶたにく	しろねぎ にんじん こまつな しょうが	はるさめ でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ 塩 ちゅうかスープの素 こしょう	24.6	
11 金	ごはん				こめ		628	新米のおいしい季節です。デザートにもお米を使っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	いかのてりやき	いか 小麦 大豆	いか		さとう あぶら	しょうゆ 酒		
	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	ごまドレッシング さとう	しょうゆ みりん		
	ちゃんこじる	豚 大豆 小麦 さば	とうふ ぶたにく さつまあげ	はくさい もやし こんにやく しろねぎ しめじ ごぼう	しょうゆ 酒 みりん かつおの素 塩	27.2		
	おこめのデザート	卵 大豆 乳	にゅうせいひん たまご		さとう こめこ みずあめ			
14 月	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		594	
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚	ぶたにく		さとう あぶら	トマトケチャップ 塩 香辛料 赤ワイン ちゅうのうソース		
	さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		きゅうり きゃべつ	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	はくさいスープ	豚 大豆 小麦 鶏	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ		チキンブイヨン しょうゆ コンソメスープ 塩 こしょう	23.0	
15 火	ごはん				こめ		631	色鮮やかなもみじ揚げで秋を感じましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのもみじあげ	小麦	ちくわ	にんじん	こむぎこ でんぶん あぶら	パプリカ粉		
	キャベツのなんぼんづけ	小麦 大豆 ごま		キャベツ	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味唐辛子		
	ぶたにくとだいこんの いために	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく なまあげ	だいこん こんにやく にんじん さやいんげん しょうが にんにく	さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ 酒 スープストック	22.6	

○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。

『』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		
16 水	せきはん (ごましお)	ごましお(ごま)			こめ あずき ごま	塩	659	『えびす講』 にちなんだ 献立です。
	牛乳	乳	牛乳		でんぷん			
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが たけのこ にんじん	さとう でんぷん	しょうゆ みりん 香辛料		
	にしめ	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	れんこん こんにやく ほししいたけ さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ わふうだしの素 みりん		
なめこじる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	なめこ だいこん こまつな		かつおの素 にぼし	30.5		
17 木	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		621	ラーメンスー プには野菜 がたくさん 入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	しおラーメンスープ	豚 小麦 卵 大豆 鶏	やきぶた なた わかめ	はくさい もやし にんじん メンマ とうもろこし しろねぎ		塩ラーメンの素 チキンブイヨン 酒 みりん 塩 オイスターソース		
	はるまき	豚 ゼラチン 小麦 ごま 大豆	ぶたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	はるさめ こむぎこ あぶら みずあめ でんぷん	しょうゆ 香辛料		
アーモンドあえ	小麦 大豆		キャベツ ほうれんそう にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ			
18 金	はんかんごはん				こめ		691	カレーには3 種類のきのこ が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	きのこカレー	小麦 大豆 豚 鶏 乳 りんご	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム	じゃがいも あぶら	カレーフレーク ちゅうのうソース こしょう チャツネ スープストック		
	オムレツ	卵 大豆	たまご	しょうが にんにく	でんぷん さとう あぶら	塩 酢		
コーンサラダ (わふうたまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)		キャベツ きゅうり とうもろこし		和風たまねぎドレッシング			
21 月	ごはん				こめ		615	魚の練り製 品がたくさん 入った“お でん”です。
	牛乳	乳	牛乳					
	おでん	大豆 さば 小麦	ちくわ あげボール くろはんぺん こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ かつおの素 みりん 酒 塩		
	キャベツいりつくね	鶏 豚	とりにく かつお節	キャベツ しょうが	でんぷん さとう	塩 香辛料		
ほうれんそうのごまあえ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう もやし にんじん	さとう ごま	しょうゆ			
22 火	ココアパン	小麦 乳 大豆			パン	ココア	624	揚げた鶏肉と 鶏レバーを 甘いりんご ソースで和え ました。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーの りんごソース	鶏 大豆 りんご 小麦	とりにく とりレバー	しょうが	あぶら でんぷん さとう	アップルビューレ 酢 しょうゆ こしょう		
	ゆでやさい (イタリアンドレッシング)	ドレ(大豆 りんご 豚 小麦 鶏 乳)		キャベツ きゅうり にんじん		イタリアンドレッシング		
トマトとたまごのスープ	豚 卵 鶏	たまご ぶたにく	たまねぎ とうもろこし にんじん トマト パセリ	でんぷん	コンソメスープ 塩 こしょう			
24 木	ごはん				こめ		669	『和食の日』 の献立です。 おだしのきいた “すまし汁” を味わいま しょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのこうじづけ	さば	さば		こうじ さとう	塩		
	れんこんのきんぴら	豚 ごま 小麦 大豆	ぶたにく	れんこん にんじん こんにやく	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだしの素		
ゆばいりすましじる	大豆 さば 小麦	かまぼこ ゆば	だいこん ほうれんそう えのきだけ		しょうゆ かつおの素 さばうすけずり 塩	26.0		
みかん			みかん					
25 金	ごはん				こめ		628	信田煮は油 揚げの中に 具を詰めて 煮たもので す。
	牛乳	乳	牛乳					
	すきやき	豚 大豆 小麦	ぶたにく やきどうふ	はくさい こんにやく しろねぎ えのきだけ にんじん	さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒		
	あつやきたまご	卵 さけ 大豆 小麦 さば	たまご		さとう でんぷん あぶら	しょうゆ 塩 昆布調味液 魚介エキス 酢		
そくせきづけ	小麦 ごま		きゃべつ きゅうり たくあんづけ しょうが	ごま				
28 月	メイプルパン	小麦 乳 大豆			パン メイプルシュガー		660	『ピカタ』は卵 をたっぶりつ けて焼いた 料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのピカタ	鶏 卵 小麦	とりにく たまご		こむぎこ でんぷん さとう あぶら	塩 カレーこ 香辛料		
	エリンギとやさいのソテー	鶏 豚 乳		キャベツ もやし エリンギ とうもろこし	バター	コンソメスープ 塩 こしょう		
クリームシチュー	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも なまクリーム あぶら	ベシャメルソース スープストック 塩 こしょう			
29 火	ごはん				こめ		602	信田煮は油 揚げの中に 具を詰めて 煮たもので す。
	牛乳	乳	牛乳					
	しのだに	大豆 卵 小麦	あぶらあげ すけとうだら たまご ひじき	にんじん キャベツ ほうれんそう	こむぎこ さとう はるさめ でんぷん	しょうゆ みりん 塩		
	もやしのちゅうか いため	大豆 ごま 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		
とんじる	豚 大豆 さば	とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	こんにやく ごぼう にんじん しろねぎ		さばうすけずり にぼし			
30 水	うどん	小麦			うどん		605	ゆでた野菜を ゆかり粉であ えました。
	牛乳	乳	牛乳					
	カレーうどんつゆ	乳 小麦 りんご 豚 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しろねぎ しょうが にんにく		カレーフレーク チキンブイヨン トマトケチャップ しょうゆ スープストック 塩		
	だいずとにぼしの あげに	大豆 ごま 小麦	だいず にぼし		でんぷん あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん		
ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ			

… ひじきサラダ …

「ひじき」を 使った 目先の変わった サラダです!

材料 (4人分)

- ・乾燥ひじき 10g
- ・ゆで竹の子 70g
- ・にんじん 35g
- ・好みのドレッシング

●調味料

- ・しょうゆ 小さじ2
- ・さとう 小さじ2
- ・水 適量

作り方

- ① 乾燥ひじきは水につけて戻す。
- ② ゆで竹の子、にんじんは千切りにする。
- ③ 戻したひじきとゆで竹の子を、調味料でやわらかくなるまで煮て、冷ます。
- ④ にんじんをさっとゆでて、冷ましておく。
- ⑤ ③と④をあえ、好みのドレッシングで味を整える。