






平成28年11月 学校給食献立表 南棟1


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	ココアパン	小麦 乳 大豆			パン	ココア	624 26.0	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 でんぶん さとう	アップルピューレ 酢 しょうゆ こしょう		
	ゆでやさしい(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	でんぶん	コンソメスープ 塩 こしょう			
2 水	ごはん				こめ		602 24.4	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 でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	もやしちゅうかいため	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			
4 金	うどん	小麦			うどん		605 27.1	ゆでた野菜をゆかり粉で食べました。 
	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		
	だいたいぼしのあげ	大豆 ごま 小麦	だいたい にぼし		でんぶん 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			
7 月	ごはん				こめ		628 27.2	新米の美味しい季節です。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 豚(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			
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				
8 火	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		594 23.0	
	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			
9 水	ごはん				こめ		747 25.9	やいちゃんランチの日です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんのいそべあげ	さば 大豆 小麦	くろはんべん 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			
10 木	ごはん				こめ		628 23.2	
	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 でんぶん 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		きやべつ きゅうり たくあんづけ しょうが	ごま				
11 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 25.4	今年は「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	だいたい 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			
14 月	ごはん				こめ		615 23.1	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 くろはんべん 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	でんぶん 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			
15 火	はんかんチャーハン	豚 大豆 小麦 乳 鶏 牛 せり	やきぶた なんと	にんじん	こめ	チキンコンソメ 湯スープ 塩 こしょう	660 24.6	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 さとう あぶら ごまあぶら	塩 魚しゆ 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			



○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	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」は卵をたっぷ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 でんぶん 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	29.3	
17 木	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					
	ちくわのみみじあげ	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		
	キャベツのなんばんづけ	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	
18 金	せきはん (ごましお)	ごましお(ごま)			こめ あずき ごま でんぶん	塩	659	『えびす講』にちなんだ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 でんぶん	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	
21 月	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		621	パンにハンバーグをばさんで食べましょう。
	牛乳 (コーヒーマット)	乳	牛乳			コーヒーマット		
	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	
22 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 にら 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 アップルピューレ 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)	豚 鶏 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	
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 みかん	しょうゆ かつおの素 さばうすけずり 塩	26.0		
	みかん							
25 金	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		
	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 でんぶん	しょうゆ オイスターソース 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	22.6	
28 月	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					
	にらまじゅう	豚 小麦 大豆 ごま	ぶたにく	キャベツ にら 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		
	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	酒 ちゅうかスープの素 塩 こしょう	26.6	
29 火	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ました。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのかば焼き	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	
30 水	はんかごはん				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 しょうが にんにく	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 チャッソ スープストック		
	オムレツ	卵 大豆	たまご		でんぶん 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)	豚(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	22.9	

… ひじきサラダ …

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。

「ひじき」を使った
目先が変わった
サラダです！