


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	ご飯				こめ			
	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 こんにゃく	じゃがいも	しょうゆ かつおの素 みりん 酒 塩	818	魚の練り製 品がたくさん 入った“お でん”です。
	キャベツ入りつくね	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	28.8	
ほうれん草のごま和え	小麦 大豆 ごま		ほうれん草 もやし にんじん	さとう ごま	しょうゆ			
2 水	うどん	小麦			うどん			
	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 ほうれん草 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	754	ゆでた野菜を ゆかり粉であ えました。
	大豆と煮干しの揚げ煮 	大豆 ごま 小麦	だいたい にぼし		でんぷん あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん	33.5	
ゆかり和え			キャベツ きゅうり		ゆかりこ			
4 金	赤飯 (ごま塩)	ごましお(ごま)			こめ あずき ごま	塩		
	牛乳	乳	牛乳		でんぷん			
	鰯のしょうが煮 	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	826	『えびす講』 にちなんだ 献立です。
	煮しめ 	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	れんこん こんにゃく 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	36.9	
なめこ汁	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			
7 月	ココアパン	小麦 乳 大豆			パン	ココア		
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉とレバーの 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	826	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。
	ゆで野菜 (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		33.2	
トマトと卵のスープ	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			
8 火	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんの磯辺揚げ 	さば 大豆 小麦	くろはんぺん あおのり		こむぎこ でんぷん あぶら		747	やいちゃん ランチの日 です 
	桜えび入り野菜炒め 	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	25.9	
けんちん汁 	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 でんぷん ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 みりん 塩			
9 水	ご飯				こめ			
	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 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 でんぷん	しょうゆ 塩 こしょう	827	八宝菜はたく さんの材料を 使った中華 料理です。
	きゅうりのごま醤油	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	32.2	
八宝菜 	豚 卵 いか 鶏 小麦 大豆 ごま	ぶたにく 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	でんぷん ごまあぶら さとう あぶら	オイスターソース しょうゆ 酒 ちゅうかスープの素 塩 こしょう			
10 木	バーガーパン (コーヒーマット)	小麦 乳 大豆			パン			
	牛乳	乳	牛乳			コーヒーマット		
	照り焼きハンバーグ	鶏 大豆 豚 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぷん 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	823	パンにハン バーグをはさ んで食べま しょう。
	塩もみ野菜	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	33.2	
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			
11 金	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	いかの照り焼き ひじきサラダ (ごまドレッシング)	いか 小麦 大豆 小麦 大豆	いか		さとう あぶら	しょうゆ 酒	803	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。
	ちゃんこ汁 	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 こんにゃく しろねぎ しめじ ごぼう		しょうゆ 酒 みりん かつおの素 塩	33.2	
お米のデザート	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	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	信田煮	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 ほうれん草	こむぎこ さとう はるさめ でんぷん	しょうゆ みりん 塩	778	信田煮は油 揚げの中に 具を詰めて 煮たもので す。
	もやし中華炒め 	大豆 ごま 小麦	さつまあげ	もやし にら	ごま ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	28.8	
豚汁	豚 大豆 さば	とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	こんにゃく ごぼう にんじん しろねぎ		さばうすけずり にぼし			
15 火	メイプルパン	小麦 乳 大豆			パン メイプルシュガー			
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉のピカタ	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	794	『ピカタ』は卵 をたぶぷりつ けて焼いた 料理です。
	エリンギと野菜のソテー	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	34.8	
クリームシチュー	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ぶたにく きゅうりゆう	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			

○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		
16 水	飯缶チャーハン	豚 大豆 小麦 乳 鶏 牛 ゼラチン	やきぶた なた	にんじん	こめ	チキンコンソメ 湯煮スープ	842	小川小の リクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳		こむぎこ でんぶん パンこ みずあめ	塩 こしょう 塩 魚しよ 酵母エキス 中華スープ		
	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	さとう あぶら ごまあぶら	トマトケチャップ チリソース		
	海藻サラダ (青じそドレッシング)	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		
	春雨スープ	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		
17 木	飯缶ご飯				こめ		914	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 チャツネ 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 (和風玉ねぎドレッシング)	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	28.3		
18 金	中華めん	小麦			ちゅうかめん		811	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					
	塩ラーメンスープ	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		
	春巻き	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	みりん 塩 オイスターソース しょうゆ 香辛料		
アーモンド和え	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	28.4		
21 月	ご飯				こめ		776	大富小の リクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	焼き肉	豚 小麦 大豆 りんご ごま	ぶたにく	たまねぎ いら 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)	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	28.7	
22 火	ご飯				こめ		872	『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					
	鯖のこうじ漬け	さば	さば		こうじ さとう	塩		
	れんこんの金平	豚 ごま 小麦 大豆	ぶたにく	れんこん にんじん こんにゃく	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだしの素 しょうゆ かつおの素 さばうすけずり 塩		
ゆば入りすまし汁	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			31.8		
24 木	背割りパン (いちごジャム)	小麦 乳 大豆			パン いちごジャム		867	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	だいず 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	32.5		
25 金	ご飯				こめ		833	
	牛乳	乳	牛乳					
	すき焼き	豚 大豆 小麦	ぶたにく やきどうふ	はくさい こんにゃく 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		
	厚焼き卵	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		
即席漬け	小麦 ごま		きやべつ きゅうり たくあんづけ しょうが	ごま		28.7		
28 月	ご飯				こめ		859	あぶらがのっ ておいしいさ んまをそば焼 きにしまし た。
	牛乳	乳	牛乳					
	秋刀魚のかば焼き	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		
	野菜のごま酢和え	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		
みそ汁	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	29.1		
29 火	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		774	
	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 きやべつ	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう		
白菜スープ	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	29.3		
30 水	ご飯				こめ		852	色鮮やかな もみじ揚げで 秋を感じま しょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	竹輪の紅葉揚 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		
	キャベツの南 蛮漬け	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		
豚肉と大根の 炒め煮	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく なまあげ	だいこん こんにゃく 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	29.2		

… 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
目先の変わった
サラダです!