

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		
1月	せわりロールパン	小麦 乳 大豆			パン		590 23.9	せわりパンに ドライカレー をはさんで食 べましょう。
	牛乳 コーヒーのもと	乳	牛乳			コーヒーのもと		
	ドライカレー	豚 りんご 小麦 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん レーズン にんにく しょうが	こむぎこ あぶら	ちゅうのうソース チャツネ トマトケチャップ カレーこ しょう アップルピューレ スープストック		
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	しょう こしょう スープストック しょうゆ しょう こしょう		
とりにくとやさいのスープに	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく ベーコン	だいこん たまねぎ にんじん パセリ					
2火	ごはん				こめ		670 27.3	節分には、豆 まきをし、ひ いらぎの枝に いわしの頭を 刺し、鬼を追 い払います。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかばやき	大豆 小麦	いわし		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん 酒		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ しょう		
かきたまじる	卵 さば 大豆 小麦	たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん はねぎ	でんぶん 落花生 さとう こむぎこ でんぶん こめこ	かつおのもと しょうゆ しょう			
せつぶんまめ	小麦 落花生 乳 大豆	大豆			しょう			
3水	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん	酒 しょうゆラーメンスープ ちゅうかスープのもと オイスターソース チキンブイヨン	574 23.9	豊田中学校の リクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	しょうゆラーメンスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく なた	チンゲンサイ にんじん 白ねぎ メンマ とうもろこし にんにく しょうが				
	ぎょうざ	小麦 豚 鶏 ごま 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ いら しょうが	こむぎこ あぶら こめこ でんぶん	みりん しょうゆ しょう 香辛料 がらエキスパウダー		
かいそうサラダ (パンパンジードレッシング)	ドレ(小麦 大豆 ごま 鶏 豚 ゼラチン)	かいそう	キャベツ きゅうり	パンパンジードレッシング				
4木	ごはん				こめ		683 27.5	焼津東小学 校のリクエ スト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばこうじづけ	さば	さば		あぶら こめこうじ	しょう		
	ごまあえ	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ		
とんじる	豚 大豆 さば	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	だいこん こんにやく ごぼう にんじん 白ねぎ		さばけずりぶし にぼし			
5金	ごはん				こめ		589 21.2	わかさぎは、 湖にはった氷 に穴をあけ、 釣り糸をたら してつりま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	わかさぎのフリッター	小麦 大豆	わかさぎ おきあみ あおさ		こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら	しょうゆ しょう		
	はるさめのいためもの	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ぶたにく	にんじん さやいんげん しょうが にんにく	はるさめ ごまあぶら	酒 オイスターソース しょう ちゅうかスープのもと しょう		
キムチなべ	大豆 りんご 小麦 さば えび 鶏 ごま	とうふ とりにく	はくさい キムチ にんじん 白ねぎ しめじ いら にんにく しょうが	ごまあぶら	キムチのもと わふうだしのもと チキンブイヨン しょうゆ しょう			
8月	こくとうパン	小麦 乳 大豆			こくとうパン		619 27.8	白菜は寒さ がきびしいこ の時期が最 もおいしい、 霜にあうと甘 みがでてきま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	ロールエッグ	卵 りんご 小麦 大豆	たまご		さとう でんぶん あぶら	かつおごんぶだし りんごす しょうゆ みりん しょう		
	キャベツとツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	キャベツ とうもろこし にんじん	バター	しょう しょう コンソメスープ ベシメルソース 白ワイン チキンブイヨン しょう しょう スープストック 香辛料		
はくさいとくだんごの クリームに	鶏 小麦 豚 大豆 乳	牛乳 とりにく ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん グリーンピース	生クリーム パンこ でんぶん あぶら				
9火	ごはん				こめ		616 24.0	
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカツ(ソース)	鶏 小麦	とりにく		パンこ こむぎこ あぶら	ちゅうのうソース しょう こしょう		
ひじきのいために	豚 小麦 大豆	ちくわ ぶたにく ひじき	こんにやく にんじん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしのもと			
さつまいものみそしる	大豆 さば	みそ あぶらあげ	だいこん はねぎ	さつまいも	さばけずりぶし にぼし			
10水	ツイストパン	小麦 乳 大豆			ツイストパン		599 32.7	ポトフは、肉 と大きく切つ たにんじんや たまねぎを煮 込んだ料理 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのソテー	さけ 乳 小麦 大豆 鶏	さけ チーズ 乳製品	たまねぎ にんにく パセリ	あぶら でんぶん バター	しょう チキンエキス マスタード こしょう チンピ オレガノ ローレル		
	くきわかめサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレ(大豆 りんご 小麦 豚 鶏 乳)	くきわかめ	キャベツ にんじん	イタリアンドレッシング	しょう しょう		
ポトフ	鶏 豚	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも	コンソメスープ 酒 しょう こしょう			
12金	ごはん				こめ		657 21.6	ごはんの上 にハートの形 のハンバー グをのせ、上 からカレーを かけて食べ ましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグカレー (カレー)	豚 りんご 小麦 乳 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	カレーフレーク チャツネ アップルピューレ しょう ちゅうのうソース スープストック		
(ハンバーグ)	小麦 大豆 鶏 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ さとう	しょう 発酵調味料 香辛料			
キャベツサラダ	ごま 大豆 小麦		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 す			
15月	マーガリンパン	小麦 乳 大豆			マーガリンパン		650 29.8	やいちゃん ランチの日で す。かつお、 トマト、など が焼津産で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ でんぶん あぶら	しょう しょう 香辛料		
	ペスカトーレ	小麦 えび いか 鶏 豚	ベーコン えび いか ほたて	たまねぎ トマト にんにく	スパゲティー あぶら	トマトケチャップ しょう ちゅうのうソース しるワイン コンソメスープ しょう		
たまごスープ	卵 小麦 大豆 鶏	なた	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ スープストック しょう 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	使われていいる食品とおもな働				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 火	ごはん				こめ		616	パレンタイン デーにちなん だ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	やきにく	豚 ごま 大豆 小麦 りんご	ぶたにく	たまねぎ いら しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	しょうゆ アップルピューレ オイスターソース		
	ナムル	ごま 大豆 小麦		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	はるさめスープ	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	なると ベーコン たまご 乳製品 練乳	チンゲンサイ たまねぎ しょうが	はるさめ でんぷん こむぎこ ファットスプレッド	チキンブイオン しょうゆ しお ちゅうかスープのもと こしょう		
チョコデザート	卵 小麦 大豆 乳 バナナ ゼラチン	ゼラチン ヨーグルト	バナナ	さとう あぶら	チョコレート	22.3		
17 水	うどん	小麦			うどん		575	のっぺいうどん つゆは、冷 めにくいよ うにでんぷん でとろみをつ けてあります。
	牛乳	乳	牛乳					
	のっぺいうどんつゆ	さば 鶏 大豆 小麦	とりにく あぶらあげ	ごぼう しめじ にんじん こまつな こんにやく 白ねぎ	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 酒 みりん しお		
	ちくわのごまあげ	小麦 ごま	ちくわ		あぶら こむぎこ でんぷん ごま			
だいこんのあさづけ	小麦 大豆	こんぶ	だいこん きゅうり		しお	28.5		
18 木	ごはん				こめ		560	ほうれん草 は、冬が旬 の野菜です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とうふステーキみそだれかけ	鶏 大豆 小麦	とうにゅう とりにく みそ	しょうが	あぶら さとう でんぷん	しょうゆ 酒		
	いそかあえ	大豆 小麦	のり	ほうれんそう キャベツ	さとう	しょうゆ		
いわしのだんごじる	大豆 さば 小麦	いわし たら	だいこんこんにやくごぼう にんじん 白ねぎ しょうが	でんぷん さとう	かつおのもと しょうゆ しお	22.1		
19 金	ごはん				こめ		600	いちごには、 風邪を予防 するビタミンC がたくさん含 まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのおかか	小麦 大豆	さんま かつおぶし		さとう こめでんぷん	しょうゆ みりん レモンかじゅう		
	キャベツのなんばんづけ	ごま 大豆 小麦		キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ す とうがらし		
ワンタンスープ	豚 大豆 小麦 鶏	ぶたにく みそ	たまねぎ ほうさい にんじん しょうが	こむぎこ あぶら でんぷん さとう	チキンブイオン しょうゆ コンソメスープ 酒 しお 香辛料	23.7		
いちご			いちご					
22 月	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご			りんご	パン	652	レバーは鉄 分を多く含 んでいるの で、貧血を 予防する働 きがあります。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりくとレバーの ケチャップあえ	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	しょうが	あぶら さとう でんぷん	トマトケチャップ あかワイン ちゅうのうソース しょうゆ		
	マカロニサラダ (コーンドレッシング)	小麦		キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ コーンドレッシング	しお こしょう		
ベーコンとチンゲンサイの スープ	豚 大豆 小麦 鶏	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	でんぷん	チキンブイオン しょうゆ スープストック しお こしょう	24.9		
23 火	ごはん				こめ		572	れんこんの 穴は、葉から 空気を根っ こまで運ぶた めにありま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	にらまんじゅう	小麦 大豆 豚 ごま	ぶたにく	キャベツ いら 白ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ ごまあぶら さとう	しょうゆ しお こしょう		
	れんこんのきんぴら	豚 大豆 小麦 ごま 鶏	さつまあげ ぶたにく	れんこん にんじん こんにやく	さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん スープストック チキンブイオン しょうゆ ちゅうかスープのもと しお オイスターソース こしょう		
わかめスープ	鶏 小麦 大豆 ごま 豚	なると わかめ	キャベツ たまねぎ こまつな			21.1		
24 水	はんかんさくらごはん	大豆 小麦			こめ		680	焼津で作ら れている黒 はんべんに 青のりが入 った衣をつ けて揚げま 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 あぶら でんぷん			
	ごもくに	鶏 大豆 小麦	だいず とりにく こんぶ	こんにやく ごぼう にんじん れんこん	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
みそしる	大豆 さば	とうふ みそ あぶらあげ	こまつな えのきたけ		さばけずりぶし にぼし	21.0		
25 木	せわりロールパン	小麦 乳 大豆			パン		671	大井川中 学校のリク エスト献立 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚	ぶたにく		あぶら さとう	トマトケチャップ あかワイン ちゅうのうソース しお こしょう		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 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		
クリームシチュー	鶏 乳 小麦 大豆	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも 生クリーム あぶら	ベシメルソース しお スープストック こしょう	26.2		
26 金	ごはん				こめ		636	切干大根は、 大根を細く 切り、太陽 の光に当て 乾燥させ て作ります。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまあげのちゅうかに	大豆 小麦 豚 鶏 えび ごま	なまあげ ぶたにく えび	ほうさい たけのこ にんじん にんにく さやいんげん とうもろこし ほしいたけ	さとう でんぷん	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと こしょう		
	しゅうまい	小麦 大豆 鶏 豚	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう	ポークエキス しょうゆ しお 香辛料		
はりはりづけ	ごま 大豆 小麦		きゅうり にんじん きりぼしだいこん	さとう ごま ごまあぶら	す しょうゆ	23.5		
29 月	ごはん				こめ		625	即席漬けは、 今が旬の白 菜と刻んだ たくあんをあ えます。
	牛乳	乳	牛乳					
	だしまきたまご	卵	たまご		でんぷん さとう あぶら	かつおだし す しお		
	そくせきづけ	大豆 ごま		ほうさい たくあん しょうが	ごま	しお		
にくじゃが	豚 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしのもと	21.2		

栄養満点の大豆をしっかりと食べよう！

大豆は、たんぱく質が豊富な食品なので「畑の肉」ともいわれています。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含まれています。大豆を使った製品の中には、大豆の栄養成分を消化・吸収しやすくなっている物や加工されることで新たな栄養成分などが加わったり、アップしたりするものもあります。

大豆からつくられる食べ物



もやし



ゆば



しょうゆ



こやどうふ



みそ



おから



とうにゅう



きなこ



とうふ



がんもどき



あつあげ



なっとう



あぶらあげ



あぶら