

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月	ご飯				こめ		804	
	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 しお こしょう		
	ひじきの炒め煮	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		
さつまいものみそ汁	大豆 さば	みそ あぶらあげ	だいこん はねぎ	さつまいも	さばげずりぶし にぼし	29.8		
2火	背割りロールパン	小麦 乳 大豆			パン		763	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 コーヒーの素	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 しお 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	しお こしょう		
とりにくと野菜のスープ煮	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		スープストック しょうゆ しお こしょう	30.7		
3水	ご飯				こめ		869	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					
	いわしのかば焼き	大豆 小麦	いわし		でんぷん 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 しお		
かきたま汁	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	でんぷん 落花生 さとう こむぎこ でんぷん こめこ	かつおのもと しょうゆ しお	33.1		
節分豆	小麦 落花生 乳 大豆	大豆			しお			
4木	うどん	小麦			うどん		734	のっぺいうど んつゆは、冷 めにこいよう にてんぷんで 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		
	竹輪のごま揚げ	小麦 ごま	ちくわ		あぶら こむぎこ でんぷん ごま			
大根の浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	だいこん きゅうり		しお	36.9		
5金	ご飯				こめ		816	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					
	だし巻き卵	卵	たまご		でんぷん さとう あぶら	かつおだし す しお		
	即席漬け	大豆 ごま		はくさい たくあん しょうが	ごま	しお		
肉じゃが	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	26.5		
8月	ご飯				こめ		794	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					
	秋刀魚のおかか煮	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		
	キャベツの南蛮漬け	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 はくさい にんじん しょうが	こむぎこ あぶら でんぷん さとう	チキンフイオン しょうゆ コンソメスープ 酒 しお 香辛料	29.1		
いちご			いちご					
9火	ツイストパン	小麦 乳 大豆			ツイストパン		768	ポトフは、肉 と大きく切っ 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 でんぷん バター	しお 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	しお こしょう		
ポトフ	鶏 豚	とりにく ウィナー	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 しお こしょう	40.3		
10水	ご飯				こめ		805	バレンタイン デーにちなん だ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	焼き肉	豚 ごま 大豆 小麦 りんご	ぶたにく	たまねぎ なら 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		
春雨スープ	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	なると ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ しょうが	はるさめ でんぷん	チキンフイオン しょうゆ しお ちゅうかスープのもと こしょう	27.3		
チョコデザート	卵 小麦 大豆 乳 バナナ ゼラチン	たまご 乳製品 練乳 ゼラチン ヨーグルト	バナナ	こむぎこ ファッツスプレッド さとう あぶら	チョコレート			
12金	マーガリンパン	小麦 乳 大豆			マーガリンパン		834	やいちゃん ランチの日で す。かつお、 トマト、なると 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 でんぷん あぶら	しお こしょう 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 ぼたて	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 こしょう ちゅうのうソース しるワイン コンソメスープ しお		
卵スープ	卵 小麦 大豆 鶏	なると たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん	チキンフイオン しょうゆ スープストック しお こしょう	38.1		
15月	ご飯				こめ		894	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 こしょう 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	しお 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	28.2		

○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 火	背割りロールパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		パン		890	大井川中学校の リクエスト献立です。
	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	ベシヤメルソース しお スープストック こしょう		
17 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		754	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。
	にらまんじゅう	小麦 大豆 豚 ごま	ぶたにく	キャベツ にら 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		
	れんこんの金平	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 こんにゃく	さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん スープストック		
	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		チキンブイヨン 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		
18 木	中華めん 牛乳	小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん		738	豊田中学校の リクエスト 献立です。
	しょうゆラーメンスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく なると	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		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		
	ぎょうざ	小麦 豚 鶏 ごま 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ にら 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 しお 香辛料 がらエキスパウダー		
	海藻サラダ (パンパンジードレッシング)	ドレ(小麦 大豆 ごま 鶏 豚 せらチン)	かいそう	キャベツ きゅうり	パンパンジードレッシング			
19 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		796	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。
	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 しお		
	春雨の炒め物	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 しお ちゅうかスープのもと こしょう		
	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 にら 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 しお		
22 月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		889	焼津東小学 校のリクエ スト献立です。
	さばこじ漬け	さば	さば		あぶら こめこじ	しお		
	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		
	豚汁	豚 大豆 さば	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん 白ねぎ		さばけずりふし にぼし		
23 火	アップルパン 牛乳	小麦 乳 大豆 りんご 乳	牛乳		りんご	パン	854	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。
	とり肉とレバーの 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 でんぶん	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	でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ スープストック しお こしょう		
24 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		758	ほうれん草 は、冬が旬 の野菜です。
	豆腐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 でんぶん	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		
	いわしの団子汁	大豆 さば 小麦	いわし たら	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん 白ねぎ しょうが	でんぶん さとう	かつおのもと しょうゆ しお		
25 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		864	切干大根は、 大根を細切 り、太陽の 光に当て乾 燥させて作 ります。
	生揚げの中華煮	大豆 小麦 豚 鶏 えび ごま	なまあげ ぶたにく えび	はくさい たけのこ にんじん にんにく さやいんげん とうもろこし ほししいたけ	さとう でんぶん	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 でんぶん さとう	ポークエキス しょうゆ しお 香辛料		
	はりはり漬け	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		
26 金	飯缶さくらご飯 牛乳	大豆 小麦 乳	牛乳		こめ		795	焼津で作ら れている黒 はんぺんに 青のりが入 った衣をつ けて揚げま す。
	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 あぶら でんぶん			
	五目煮	鶏 大豆 小麦	だいち とりにく こんぶ	こんにゃく 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		
	みそ汁	大豆 さば	とうふ みそ あぶらあげ	こまつな えのきたけ		さばけずりふし にぼし		
29 月	黒糖パン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		こくとうパン		824	白菜は寒さ がきびしい この時季が 最もおいし く、霜にあ うと甘みが でてきま す。
	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	かつおこんぶだし りんごす しょうゆ みりん しお		
	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	しお こしょう コンソメス ベシヤメルソース 白ワイン チキンブイヨン しお こしょう スープストック 香辛料		
	白菜と肉団子のクリーム煮	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			

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



あつまげ



なっとう



あぶらあげ



あぶら