




平成28年5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		
2月	ごはん				米		591	若竹汁は、わかめとたけのこの入った汁物です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう	発酵調味料		
	そくせきづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん しょうが	ごま			
	わかたけじる	大豆 さば 小麦	とうふ かまぼこ わかめ	たけのこ	でんぷん	しょうゆ みりん 塩 かつおのもと		
あまなつぜりー			なつみかん	さとう		23.8		
6金	ごはん				米		587	焼津西小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじフライ(ソース)	小麦	あじ		こむぎこ パンこ あぶら	塩 こしょう ちゅうのうソース		
	きんぴらごぼう	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
はるキャベツいり やさいスープ	豚 鶏	ベーコン	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん		チキンブイオン コンソメスープ 塩 こしょう	20.8		
9月	ふたつおりパン	小麦 乳 大豆			パン		602	レバーには、たくさんの鉄分が含まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーの ケチャップあえ	鶏 大豆 小麦	とりにくととりレバー	しょうが	でんぷん あぶら さとう	トマトケチャップ しょうゆ ちゅうのうソース あかワイン		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレ(大豆 りんご 小麦 豚 鶏 乳)		キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
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 とうもろこし にんじん	でんぷん	しょうゆ チキンブイオン スープストック 塩 こしょう	24.7		
10火	はんかんわかめごはん		わかめ		米 さとう	塩	618	八十八夜にちなんだ献立です。お茶を衣に混ぜて、竹輪のお茶揚げにしています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのおちゃあげ	小麦	ちくわ		こむぎこ あぶら でんぷん	おちゃ		
	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		
しんたまねぎのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ こまつな		にぼし さばすけずり	24.6		
11水	ごはん				米		585	やいちゃんランチの日です。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおのかくに	小麦 大豆	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ みりん 酒		
	やさいとじゃこのソテー	鶏 豚	ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし	あぶら	塩 コンソメスープ こしょう		
かきたまじる	鶏 卵 小麦 さば 大豆	たまご とりにく なた	たまねぎ にんじん はねぎ	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 塩	36.1		
12木	うどん	小麦			うどん		604	
	牛乳	乳	牛乳					
	カレーうどんつゆ	豚 小麦 乳 りんご 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 チキンブイオン スープストック 塩 トマトケチャップ			
	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		
あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり		塩	27.2		
13金	ごはん				米		581	ツナそぼろをご飯の上にのせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナそぼろ	大豆 小麦 卵	まぐろ たまご	グリーンピース しょうが	さとう あぶら	しょうゆ 酒 発酵調味料 塩		
	かおりあえ			キャベツ きゅうり		青じそゆかりこ 塩		
さんさいじる	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく あぶらあげ	さんさい にんじん しめじ しろねぎ	でんぷん	しょうゆ かつおのもと みりん 塩	27.2		
オレンジ	オレンジ		オレンジ					
16月	ごはん				米		637	そぼろ煮には、春に採れたばかりの新しいじゃがいもを使います。
	牛乳	乳	牛乳					
	えびしゅうまい	えび 小麦 大豆 鶏 豚	たら えび	たまねぎ しょうが	あぶら こむぎこ でんぷん さとう	チキンブイオン 塩 香辛料		
	もやしのちゅうかいだめ	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		
しんじゃがいものそぼろに	大豆 豚 小麦	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん あぶら	しょうゆ 酒 わふうだしのもと	22.8		
17火	さくらごはん	小麦 大豆			米	しょうゆ 塩	632	桜ご飯に、箸ご飯の具を混ぜて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	たけのごはんのぐ	大豆 小麦	あぶらあげ	たけのこ れんこん にんじん ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	メンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	パンこ さとう でんぷん こむぎこ あぶら	塩 こしょう ナツメグ		
かいせんはるさめスープ	えび 大豆 小麦 鶏 ごま 豚	ほたて えび	もやし チンゲンサイ にんじん しょうが	はるさめ でんぷん	チキンブイオン しょうゆ 塩 ちゅうかスープのもと こしょう	24.7		
18水	せわりロールパン いちごジャム	小麦 乳 大豆			パン さとう		591	ポトフは、肉と大きく切ったにんじんや玉ねぎを煮込んだ料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのバジルソース	さけ 乳 小麦 大豆 鶏	さけ チーズ	にんにく バジル	あぶら さとう	塩 チキンブイオン 酢		
	あおなのソテー	小麦 大豆 鶏		こまつな ほうれんそう とうもろこし	あぶら	スープストック 塩 こしょう		
ポトフ	鶏 豚	とりにく ウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん	じゃがいも	コンソメスープ 酒 塩 こしょう	33.2		

○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 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。

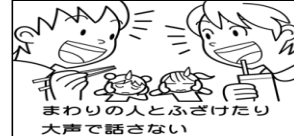
『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

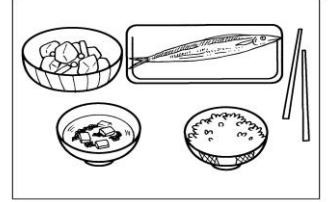
日	献立名	アレルギー	使われていいる食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
19 木	ごはん				米		641	はりはり漬けは、切り干し大根が入っているの、歯ごたえがあります。
	牛乳	乳	牛乳					
	つくね	鶏 豚	とりにく	キャベツ しょうが にんにく	でんぷん さとう	発酵調味料 塩 かつおぶし 香辛料		
	はりはりづけ	ごま 大豆 小麦		きゅうり にんじん きりぼしだいこん	さとう ごま ごまあぶら	酢 しょうゆ		
	あさりのみそしる	大豆 さば	とうふ あさり わかめ みそ	たまねぎ だいこん		にぼし さばうすけずり		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト				22.6	
20 金	げんまいパン	小麦 乳 大豆			げんまいパン		589	
	牛乳	乳	牛乳					
	フィッシュナゲット	大豆 小麦 豚	あじ いとよりだいごち くんときだい	たまねぎ	こむぎこ あぶら さとう でんぷん	塩 しょうゆ 香辛料		
	ゆでやさい (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	たまねぎドレッシング			
	クリームシチュー	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ぶたにく 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース パセリ	じゃがいも 生クリーム あぶら	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック	22.3	
23 月	ごはん				米		607	大村中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんべん		パンこ あぶら こむぎこ でんぷん			
	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		
	すましじる	大豆 さば 小麦	とうふ かまぼこ わかめ	ほうれんそう えのきたけ	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 酒 塩	21.2	
24 火	ごはん				米		604	アーモンド和えは、ゆでた野菜を味付けしアーモンドで和えてあるので、香ばしい味がします。
	牛乳	乳	牛乳					
	とうふステーキ	大豆 鶏 小麦	とうふ とりにく	白ねぎ しょうが	でんぷん さとう あぶら	しょうゆ		
	アーモンドあえ	大豆 小麦		キャベツ こまつな	アーモンド 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	こんにやく ごぼう にんじん はねぎ		にぼし さばうすけずり	23.0	
25 水	おちゃパン	小麦 乳 大豆			おちゃパン		620	静岡県産のお茶を練り込んだパンです。
	牛乳	乳	牛乳					
	ウインナーのたまごまき	卵 豚 小麦 大豆	たまご ウインナー		さとう でんぷん あぶら	かつおこんぶだし 酢 塩 しょうゆ みりん		
	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 酢		
	ポークビーンズ	大豆 豚 乳 小麦 鶏	だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ	あぶら さとう	トマケチャップ あかワイン ちゅうのうソース 塩 スープストック	28.3	
26 木	ごはん				米		630	
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	小麦 乳 りんご 豚 大豆 鶏	とりにく 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 アップルビュール スープストック ちゅうのうソース こしょう		
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	かつおだし しょうゆ 塩		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング	23.8	
27 金	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		586	ラーメンスープには野菜が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	しょうゆラーメン	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく なると わかめ	チンゲンサイ にんじん しろねぎ とうもろこし メンマ にんにく しょうが	ちゅうかスープのもと 酒 オイスターソース	しょうゆ ラーメンスープ チキンブイオン		
	ぎょうざ	豚 鶏 大豆 ごま 小麦	ぶたにく とりにく	キャベツ なら しょうが	こむぎこ あぶら 米粉 ごまあぶら	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
	きゅうりのなんばんづけ	ごま 大豆 小麦		きゅうり	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 唐辛子 酢	25.2	
30 月	ごはん				米		664	給食で使われているお米は、全て焼津市でとれたものです。
	牛乳	乳	牛乳					
	マーボー豆腐	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ぶたにく とうふ みそ	たけのこ しろねぎ ほしいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ とうぼんじゃん 酒 ちゅうかスープのもと		
	かいせんパオズ	豚 えび いか 卵 小麦 大豆	ぶたにく えび いか たこ たまご	しろねぎ なら しょうが	こむぎこ あぶら でんぷん さとう パンこ	しょうゆ オイスターソース こしょう 塩		
	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	28.3	
31 火	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		608	バーガーパンにフライドチキンははさんで、チキンバーガーにして食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	フライドチキン	鶏 大豆 小麦	とりにく	にんにく	とうもろこし粉末 こむぎこ さとう 米粉 あぶら	塩 こしょう		
	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	マカロニ コードレッシング	塩 こしょう		
	たまごスープ	豚 卵 小麦 大豆 鶏	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん	チキンブイオン しょうゆ スープストック 塩 こしょう	24.8	



食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう



マナークイズ



上の配せんで間違っているものを3つあげましょう

答え ①はしのおき方 ②ごはん汁物の位置が逆 ③魚の向きが逆