

平成28年5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		
2月	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をはさんで、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 コーンドレッシング	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	チキンブイヨン しょうゆ スープストック 塩 こしょう	24.8		
6金	ごはん				米		637	そばろ煮には、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	チキンブイヨン 塩 香辛料		
	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		
しんじゃがいものそばろに	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			
9月	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 いとよりたい こちぐち きんときだい	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	ベシャメルソース 塩 こしょう スープストック			
10火	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			
あまなつゼリー			なつみかん	さとう				
11水	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 なたく 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	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		
	ぎょうざ	豚 鶏 大豆 ごま 小麦	ぶたにく とりにく	キャベツ いら しょうが	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 唐辛子 酢		
きゅうりのなんばんづけ	ごま 大豆 小麦		きゅうり					
12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 アップルピューレ 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			
13金	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			
16月	おちやパン	小麦 乳 大豆			おちやパン		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	トマトケチャップ あかワイン ちゅうのうソース 塩 スープストック			
17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					
	ちくわのおちやあげ	小麦	ちくわ		こむぎこ あぶら でんぷん	おちや		
	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 さばうすけずり			
18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 なたく	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			


○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。

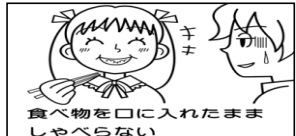
『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

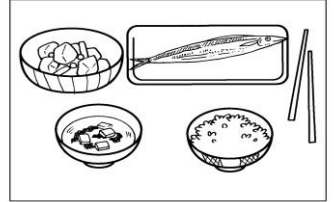
日	献立名	アレルギー	使われていいる食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考	
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料			
19 木	ごはん				米		607	大村中学校 のリクエスト 献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	くろはんべんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんべん		パンこ あぶら こむぎこ でんぶん				
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(小麦 大豆 ごま)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん			21.2
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	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 酒 塩				
20 金	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 スープストック	しょうゆ チキンブイオン しょうゆ 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		でんぶん あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん			27.2
あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり		塩				
23 月	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			27.2
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	でんぶん	しょうゆ かつおのもと みりん 塩				
オレンジ	オレンジ		オレンジ						
24 火	ごはん				米		641	はりはり漬け は、切り干し 大根が入っ ているので、 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	でんぶん 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			22.6
	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							
25 水	せわりロールパン いちごジャム	小麦 乳 大豆		いちご	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			33.2
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				
26 木	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 ほししいたけ しょうが にんにく	でんぶん 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 いら しょうが	こむぎこ あぶら でんぶん さとう パンこ	しょうゆ オイスターソース こしょう 塩			28.3
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				
27 金	さくらごはん	小麦 大豆			米	しょうゆ 塩	632	桜ご飯に、筍 ご飯の具を 混ぜて食べ ましょう。	
	牛乳	乳	牛乳						
	たけのこごはんのぐ	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 でんぶん こむぎこ あぶら	塩 こしょう ナツメグ			24.7
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 でんぶん	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				
30 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 とりレバー	しょうが	でんぶん あぶら さとう	トマトケチャップ しょうゆ ちゅうかうソース 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				24.7
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	でんぶん	しょうゆ チキンブイオン スープストック 塩 こしょう				
31 火	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 ちゅうかうソース			
	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			20.8
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				



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



上の配膳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