



平成28年5月 学校給食献立表 南棟2中


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		783	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		
卵スープ	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	31.4		
6金	飯缶わかめご飯		わかめ		米 さとう	塩	853	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あります。
	牛乳	乳	牛乳					
	竹輪のお茶揚げ	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		
新たまねぎのみそ汁	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	31.9		
9月	ご飯				米		763	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					
	さばのみそ煮	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう	発酵調味料		
	即席漬け	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん しょうが	ごま			
	若竹汁	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		
甘夏ゼリー			なつみかん	さとう				
10火	二つ折りパン	小麦 乳 大豆			パン		782	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					
	鶏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	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	31.7		
11水	ご飯				米		812	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					
	豆腐ステーキ	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		
豚汁	豚 大豆 さば	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう にんじん はねぎ		にぼし さばうすけずり	28.9		
12木	ご飯				米		811	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		
	金平ごぼう	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう こんにゃく 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		
春キャベツ入り野菜スープ	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	27.6		
13金	うどん	小麦			うどん		754	
	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 スープストック 塩 トマトケチャップ		
	大豆と煮干しの揚げ煮	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		
浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり		塩	33.6		
16月	ご飯				米		770	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		
	香りあえ			キャベツ きゅうり		青じそゆかりこ 塩		
山菜汁	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	33.5		
オレンジ	オレンジ		オレンジ					
17火	背割りロールパン いちごジャム	小麦 乳 大豆			パン さとう		773	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					
	鮭のバジルソース	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		
	青菜のソテー	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 ウインナー	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	43.3		
18水	ご飯				米		788	大村中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		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		
すまし汁	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	26.7		

○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。

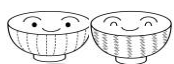
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ カシューナッツ ごま

○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。

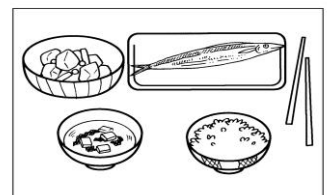
日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
19 木	玄米パン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		げんまいパン		804	
	フィッシュナゲット	大豆 小麦 豚 魚	あじ いとよりだい こち くち きんときだい	たまねぎ	こむぎこ あぶら さとう でんぶん	塩 しょうゆ 香辛料		
	ゆで野菜 (玉ねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)		キャベツ きゅうり	たまねぎドレッシング		29.3	
	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		
20 金	ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		873	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。
	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 とうぼんじやん 酒 ちゅうかスープのもと		
	海鮮パオズ	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 にら 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	35.2	
	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		
23 月	お茶パン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳			お茶パン		802	静岡県産の お茶を練り込 んだパンで す。
	ウインナーの卵巻き	卵 豚 小麦 大豆	たまご ウインナー		さとう でんぶん 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	34.9	
	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		
24 火	ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		778	やいちゃんラ ンチの日で す。 
	かつおの角煮	小麦 大豆 魚	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ みりん 酒		
	野菜とじゃこのソテー	鶏 豚 魚	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	44.8	
	かきたま汁	鶏 卵 小麦 さば 大豆	たまご とりにく なんと	たまねぎ にんじん はねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
25 水	桜ご飯 牛乳	小麦 大豆 乳			米	しょうゆ 塩	826	桜ご飯に、筍 ご飯の具を 混ぜて食べ ましょう。
	たけのご飯の具	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	30.0	
	海鮮春雨スープ	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		
26 木	中華めん 牛乳	小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ チキンブイオン	751	ラーメンスー プには野菜 が入っていま す。 
	しょうゆラーメン	豚 小麦 大豆 鶏 ごま 魚	ぶたにく なんと 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		
	ぎょうざ	豚 鶏 大豆 ごま 小麦	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 米粉 ごまあぶら	しょうゆ みりん 塩 香辛料	31.7	
	きゅうりの南蛮漬け	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		
27 金	ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		829	はりはり漬け は、切り干し 大根が入っ ているので、 菌ごたえがあ ります。
	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	酢 しょうゆ	27.5	
	あさりのみそ汁	大豆 さば 魚	とうふ あさり わかめ みそ	たまねぎ だいこん		にぼし さばすけずり		
30 月	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
	ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		828	
	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		
	煮卵	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	かつおだし しょうゆ 塩	28.9	
海藻サラダ (青じそドレッシング)	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			
31 火	ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		857	そぼろ煮に は、春に採れ たばかりの新 じゃがいもを 使います。
	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 でんぶん さとう	チキンブイオン 塩 香辛料		
	もやしの中華炒め	大豆 ごま 小麦 魚	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	29.1	
新じゃがいものそぼろ煮	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 でんぶん あぶら	しょうゆ 酒 わふうだしのもと			



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