


















平成28年9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		
1 木	ごはん				こめ		647	
	牛乳	乳	牛乳					
	ししゃもフリッター 	大豆 小麦	ししゃも あおさ	しょうが	さとう こむぎこ あぶら コーンフラワー でんぶん	しょうゆ 発酵調味料 塩		
	きんぴらごぼう 	鶏 大豆 小麦 ごま	とりにく 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		
	ワンタンスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく みそ	たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん しょうが	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	チキンブイヨン しょうゆ 香辛料 ちゅうかスープのもと 塩	22.2	
2 金	ごはん				こめ		648	親子煮には 凍り豆腐が 入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	おやこに 	鶏 大豆 小麦 卵	とりにく たまご ちくわ ごおりどうふ	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ	さとう	しょうゆ 酒 わふうだしのもと		
	ポークパオズ	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく だいた	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	でんぶん パンこ さとう ごまあぶら こむぎこ	香辛料 しょうゆ 塩 かつお粉 こんぶ粉 ホタテ粉		
	コーンときゅうりのすのもの	大豆 小麦	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう	しょうゆ 酢 塩		
5 月	ツイストパン	小麦 乳 大豆			ツイストパン		610	やいちゃんラ ンチの日で す。フルーツ ポンチには志 太梨を使用し ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ 	小麦 大豆	かつお		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	塩		
	キャベツとちりめんじゃこの ソテー 	鶏 豚	しらす	キャベツ もやし にんじん	あぶら	塩 コンソメスープ こしょう		
	なしいりフルーツポンチ	もも りんご 大豆	豆乳	なし りんご おとう缶 みかん缶 パイナップル かんてん	さとう 白玉だんご 水あめ	白ワイン レモン果汁 もも果汁 りんご果汁		
6 火	ごはん				こめ		593	ひじきの入っ たしゅうまい です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ひじきしゅうまい	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ キャベツ ししいたけ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	しょうゆ 塩 こしょう		
	きゅうりのごまじょうゆ	ごま 大豆 小麦		きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩		
	マーボーはるさめ 	豚 いか ごま 大豆 小麦 鶏	ぶたにく いか	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープのもと トウバンジャン 塩		
7 水	ごはん				こめ		669	さんまの塩焼 きは、骨がつ いたままなの で、上手に取 り除いて食べ ましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのしおやき 		さんま			塩		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(小麦 大豆 ごま)	ごぼう きゅうり 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		
	さといものみそしる	大豆 さば	あぶらあげ みそ	だいにん はねぎ	さといも	にほし さばうすけずり		
	れいとうパン			パン				
8 木	ちゅうかめん 	小麦 リクエスト 献立	小麦 乳	牛乳	ちゅうかめん		576	黒石小学校 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 なたん わかめ	チンゲンサイ にんじん とうもろこし しろねぎ メンマ にんにく しょうが		しょうゆラーメンスープ チキンブイヨン ちゅうかスープのもと 酒 オイスターソース		
	ぎょうざ	小麦 豚 鶏 ごま 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ たら しょうが	こむぎこ あぶら こめ でんぶん	しょうゆ みりん 塩 香辛料 がらエキスパウダー		
	きりぼしだいにんの キムチあえ	りんご 大豆 えび 小麦 ごま		きゅうり もやし きりぼしだいにん	ごまあぶら	キムチのもと しょうゆ 塩		
9 金	ごはん				こめ		583	豚肉丼の具 をご飯に上 のせて食べ ましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくどんぶりのぐ	豚 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ こんにやく しろねぎ グリーンピース	さとう あぶら でんぶん	しょうゆ 酒 わふうだしのもと		
	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			
	いわしだんごじる 	大豆 さば 小麦	いわし たら	だいにん ごぼう にんじん しろねぎ しょうが	でんぶん さとう	塩 かつおのもと しょうゆ		
12 月	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		583	黒石小学校 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		さとう	塩 こしょう トマトケチャップ ちゅうのうソース 赤ワイン		
	かいそうサラダ (ごまじょうゆドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 ごま 鶏 豚 ぜらチン)	かいそう	キャベツ きゅうり	ごまじょうゆドレッシング			
	たまごスープ	卵 小麦 大豆 鶏	たまご	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 塩 こしょう		
	スイートポテト				さつまいも さとう あぶら	塩		
13 火	ごはん				こめ		681	キャベツサラ ダのドレシ ングは給食 センターで手 作りしてい ます。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏 小麦 乳 りんご 豚 大豆	とりにく	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	ちゅうのうソース チャツネ カレーフレーク スープストック こしょう		
	スコッチエッグ	卵 豚 小麦 ごま 大豆	たまご ぶたにく みそ	たまねぎ	パンこ あぶら さとう	塩 こしょう		
	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		
14 水	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		597	バーガーパ ンに白身魚フ ライをはさん で、タルタル ソースをかけ て食べましょ う。
	牛乳	乳	牛乳					
	しるみざかなフライ (タルタルソース) 	タルタルソース(大豆 卵 小麦)	ホキ		こめこパンこ こめこ あぶら でんぶん タルタルソース	塩 こしょう		
	やさしいソテー	鶏 豚 乳		キャベツ こまつな にんじん	バター	塩 コンソメスープ こしょう		
	ミネストローネ	豚 大豆 小麦 鶏	だいた ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	コンソメスープ 塩 こしょう		












○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 ぜらチン 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			
15 木	ごはん				こめ		611	お月見にちなんだ献立です。月菜汁に、うずら卵や里芋が入っています。 	
	牛乳	乳	牛乳						
	あじのこうじやき 		あじ		こうじ	塩			
	ごまあえ	ごま 大豆 小麦		もやし ほうれんそう	ごま さとう	しょうゆ			
	つきなじる 	卵 さば 大豆 小麦	うずらたまご かまぼこ	だいこん こまつな にんじん	さとも	しょうゆ かつおのもと わふうだしのもと 塩			
おつきみゼリー	大豆		ラフランスピューレ	さとう		28.9			
16 金	ごはん				こめ		615	でん粉を付けたいわしを揚げて、蒲焼きのタレをかけます。	
	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			
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり	さとう	塩 しょうゆ 酢			24.6
かきたまじる 	鶏 卵 さば 大豆 小麦	たまご かまぼこ とり	たまねぎ にんじん はねぎ	でんぶん	さばうすけずり しょうゆ 塩				
20 火	ごはん				こめ		642	黒はんぺんは焼津市で作られた物を使っています。	
	牛乳	乳	牛乳						
	くろはんぺんの ゆかりあげ 	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ あぶら でんぶん	ゆかりこ			
	だいたいのいそに 	大豆 小麦	だいたいのちくわ 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			22.9
とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん はねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり				
21 水	ココアパン	小麦 乳 大豆			ココアパン		612		
	牛乳	乳	牛乳						
	じゃがいもイロムレツ	卵 乳 豚 りんご	たまご チーズ ベーコン 牛乳	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	酢 塩			
	アーモンドあえ	大豆 小麦		もやし こまつな にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ			23.3
チンゲンサイのクリームに	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	あぶら	ペンヤメルソース チキンブイヨン スープストック 塩 こしょう				
23 金	ソフトめん	小麦			ソフトめん		699	大学芋は、さつまいもを油で揚げて甘いれをからめて作ります。 	
	牛乳	乳	牛乳						
	ツナイリミートソース 	豚 小麦 大豆 鶏 乳	ぶたにく まぐろ みそ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	さとう あぶら	トマトケチャップ ハヤシルウ トマトピューレ スープストック ペンヤメルソース 赤ワイン こしょう			
	だいがくいも	ごま 大豆 小麦			さつまいも さとう あぶら ごま	しょうゆ 酢			26.9
ゆでやさい (あおじぞドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)		キャベツ きゅうり にんじん		あおじぞドレッシング				
26 月	ごはん のりふりかけ				こめ	のりふりかけ	609	レバーには貧血を予防する鉄分が多く含まれています。	
	牛乳	乳	牛乳						
	とりにくとレバーの なんばんづけ	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ 酢			
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩 チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩 みりん こしょう			24.0
えびだんごスープ 	えび 大豆 卵 小麦 鶏 ごま 豚	たら ぐち ふえだいかます えび たまご	だいこん たまねぎ にら ほししいたけ	でんぶん さとう					
27 火	ごはん				こめ		655	おこげをスープの中に入れていただきます。	
	牛乳	乳	牛乳						
	さばのカレーやき 	さば 小麦 大豆	さば	しょうが		しょうゆ 酒 カレーこ			
	かふうあえ	大豆 小麦 ごま		ほうれんそう もやし	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ 酢			25.5
おこげちゅうかスープ	豚 卵 鶏 大豆 小麦 ごま	うずらたまご ぶたにく	キャベツ チンゲンサイ にんじん たけのこ しょうが	もちごめ あぶら でんぶん ごまあぶら	塩 チキンブイヨン しょうゆ 酒 ちゅうかスープのもと				
28 水	ロールパン	小麦 乳 大豆			パン		593	メンチカツの中にトマトソースが入っています。	
	牛乳	乳	牛乳						
	トマトイリメンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら	トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう			
	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				22.5
チーズスープ	豚 乳 鶏 小麦 卵 大豆	たまご ベーコン チーズ	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	パンこ	コンソメスープ 塩 こしょう				
29 木	ごはん				こめ		579	秋野菜の煮物には、葉やれんこんが入っています。	
	牛乳	乳	牛乳						
	さけのみりんじょうゆ やき 	さけ 小麦 大豆	さけ		さとう	しょうゆ 発酵調味料			
	あきやさいのもの	鶏 ごま 大豆 小麦	とりにく	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん ほししいたけ	くり さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだしのもと			28.2
とうふのみそしる	大豆 さば	とうふ わかめ みそ	だいこん たまねぎ		さばうすけずり にぼし				
30 金	はんかんすめし 牛乳	乳	牛乳		こめ さとう	酢 塩	642	酢めしに五目寿司の具を混ぜ合わせて食べましょう。 	
	ちくわのごまあげ 	小麦 ごま	ちくわ		こむぎこ でんぶん ごま あぶら				
	ごもくずしのぐ	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			24.1
	すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ	ほうれんそう にんじん えのきたけ		しょうゆ かつおのもと さばうすけずり みりん 塩			




髪をつくる




血液をつくる

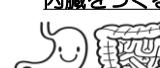





皮膚をつくる



筋肉をつくる



内臓をつくる



つめをつくる

いろいろな食品からバランスよく摂取しましょう!

たんぱく質が多く含まれている食品は、肉、魚介、卵、牛乳、乳製品、大豆、大豆製品などです。食品に含まれているたんぱく質は種類もさまざまです。肉ばかり、魚ばかりにならないように、いろいろな食品をバランスよくとるようにしましょう。

