




平成28年9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)	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	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 パイ缶 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	23.3		
2 金	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 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	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 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		
マーボーはるさめ	豚 いか ごま 大豆 小麦 鶏	ぶたにく いか		はるさめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら		20.0		
5 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 かます えび たまご	だいこん たまねぎ いら ほししいたけ	でんぶん さとう				
6 火	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 こおりどうふ	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 だいち	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 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	28.8		
7 水	ソフトめん	小麦			ソフトめん	トマトケチャップ ハヤシルウ トマトビュレ スープストック ペンヤメルソース 赤ワイン こしょう	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			
	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(あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)		キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング			
8 木	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	だいこん はねぎ	さといも	にほし さばうすけずり	23.5		
れいとうパイ			パイ					
9 金	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ット	卵 乳 豚 りんご	たまご チーズ ペーコン 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 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	23.3	
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				
12 月	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 とりにく	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			
13 火	みかんパン	小麦 乳 大豆			みかんパン		598	ウィンナーのスープはウィンナーが浮いてしまうので、ときどき混ぜながらよそいましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのハーブやき	鶏 大豆 小麦	とりにく		さとう でんぶん	しょうゆ 酢 みりん バジル オレガノ 塩 こしょう		
	マカロニサラダ(コンドレッシング)	小麦		きゅうり にんじん	マカロニ コンドレッシング	塩 こしょう	29.8	
やさいとウィンナーのスープ	豚 鶏	ウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも	チキンブイヨン コンソメスープ 塩 こしょう			
14 水	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	さといも	しょうゆ かつおのもと わふうだしのもと 塩	28.9	
おつきみゼリー	大豆		ラフランスビュレ	さとう				



○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 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。

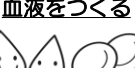

★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

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) たんぱく質(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		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	ゆかりこ			
	だいたいのいそに	大豆 小麦	だいたい 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	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				
16 金	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						
	しろみぎかなフライ (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 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			23.9
ミネストローネ	豚 大豆 小麦 鶏	だいたい 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				
20 火	ごはん				こめ		583	豚肉丼の具をご飯の上にのせて食べましょう。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ぶたにくとどんぶりのぐ	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	しょうゆ 酒 わふうだしのもと			22.6
	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	だいこん ごぼう にんじん しろねぎ しょうが	でんぶ さとう	塩 かつおのもと しょうゆ				
21 水	ちゅうかめん	小麦			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 なると 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 チキンブイオン ちゅうかスープのもと 酒 オイスターソース			25.6
	ぎょうざ	小麦 豚 鶏 ごま 大豆	ぶたにく とり	キャベツ いら しょうが	こむぎこ あぶら こめこ でんぶ	しょうゆ みりん 塩 香辛料 がらエキスパウダー			
きりぼしだいこんの キムチあえ	りんご 大豆 えび 小麦 ごま		きゅうり もやし きりぼしだいこん	ごまあぶら	キムチのもと しょうゆ 塩				
23 金	くりごはん ごまお	ごま			こめ くり さとう ごま	塩	671	和田小学校のリクエスト献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ハンバーグ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ	パンこ でんぶ さとう	トマトケチャップ 塩 香辛料 しょうゆ みりん			24.7
	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	塩 こしょう			
きのこのみそしる	大豆 さば	とうふ みそ わかめ	しめじ えのきたけ にんじん はねぎ		にぼし さばうすけずり				
26 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			23.5
	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 せらチン)	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	チキンブイオン 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				
27 火	ごはん				こめ		579	秋野菜の煮物には、栗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			28.2
	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			
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				
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						
	トマトいりメンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶ さとう あぶら	トマトケチャップ トマトビュール 塩 こしょう			22.5
	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				
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		681	キャベツサラダのドレッ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			25.9
	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				
30 金	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	しょうゆ 発酵調味料 塩			22.2
	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 さとう あぶら	チキンブイオン しょうゆ 香辛料 ちゅうかスープのもと 塩				



たんぱく買

髪の毛をつくる  皮膚をつくる  臓腑をつくる 

血液をつくる  筋肉をつくる  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。

