

平成28年9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			
1 木	ご飯				こめ		852	親子煮には凍り豆腐が入っています。	
	牛乳	乳	牛乳						
	親子煮 	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 ほうししいたけ	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 だいず	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	でんぷん 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酢の物	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	35.3		
2 金	ツイストパン	小麦 乳 大豆			ツイストパン		826	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 でんぷん 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			31.6
	梨入りフルーツポンチ	もも りんご 大豆	豆乳	なし りんご おうとう缶 みかん缶 バイン缶 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			
5 月	ご飯				こめ		903	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			
	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			32.3
	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			
6 火	ご飯 のりふりかけ				こめ	のりふりかけ	801	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						
	鶏肉とレバーの南蛮漬け	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ 酢			
	ゆかり和え			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			29.3
	えび団子スープ 	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 ほうししいたけ	でんぷん さとう				
7 水	ご飯				こめ		741	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						
	鮭のみりんじょうゆ焼き 	さけ 小麦 大豆	さけ			さとう			しょうゆ 発酵調味料
	秋野菜の煮物	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 ほうししいたけ	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			34.2
	豆腐のみそ汁	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			
8 木	ロールパン	小麦 乳 大豆			パン		789	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						
	トマト入りメンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん 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				
	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	29.8		
9 金	ご飯				こめ		788	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						
	鱈のこうじ焼き 		あじ			こうじ			塩
	ごま和え	ごま 大豆 小麦		もやし ほうれんそう	ごま さとう	しょうゆ			33.2
	月菜汁 	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			
	お月見ゼリー	大豆		ラフランスピューレ	さとう				
12 月	ココアパン	小麦 乳 大豆			ココアパン		820		
	牛乳	乳	牛乳						
	じゃがいも入りオムレツ	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 でんぷん あぶら	酢 塩			
	アーモンド和え	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			29.7
	チンゲンサイのクリーム煮	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			
13 火	飯缶酢めし				こめ さとう	酢 塩	846	酢めしに五目寿司の具を混ぜ合わせて食べましょう。	
	牛乳	乳	牛乳						
	竹輪のごま揚げ 	小麦 ごま	ちくわ			こむぎこ でんぷん ごま あぶら			
	五目寿司の具	大豆 小麦	あぶらあげ	たけのこ れんこん にんじん ほうししいたけ	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと			31.0
	すまし汁	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			
14 水	ご飯				こめ		774	豚肉丼の具をご飯に上のせて食べましょう。	
	牛乳	乳	牛乳						
	豚肉丼の具	豚 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ こんにやく しろねぎ グリンピース	さとう あぶら でんぷん	しょうゆ 酒 わふうだしのもと			
	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				27.5
	いわし団子汁 	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	でんぷん さとう	塩 かつおのもと しょうゆ			

○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				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	中華めん 牛乳	小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん		737	黒石小学校のリクエスト献立です。	
	しょうゆラーメンスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく なんと 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 大豆 ごま	ぶたにく とりにく	キャベツ いら しょうが	こむぎこ あぶら こめこ でんぷん	しょうゆ みりん 塩 香辛料 がらエキスパウダー	31.9		
	切り干し大根のキムチ和え	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			
16 金	ご飯 牛乳	乳	牛乳		こめ		869	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。	
	秋刀魚の塩焼き		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 小麦)		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	29.0		
	里芋のみそ汁	大豆 さば	あぶらあげ みそ	だいこん はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり			
20 火	冷凍パン			パン			752	黒石小学校のリクエスト献立です。	
	背割りパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳			塩 こしょう トマトケチャップ ちゅうかのソース 赤ワイン			
	フランクフルト	豚	ぶたにく		さとう		30.2		
	海藻サラダ (ごまじょうゆドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 小麦 鶏 豚 ゼラチン)	かいそう	キャベツ きゅうり	ごまじょうゆドレッシング				
21 水	卵スープ	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		黒はんぺんは焼津市で作られた物を使っています。	
	スイーツポテト				さつまいも さとう あぶら	塩			
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		821		
	黒はんぺんの ゆかり揚げ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ あぶら でんぷん	ゆかりこ	27.6		
23 金	大豆の磯煮	大豆 小麦	だいず 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			
	豚汁	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			
	ご飯 のり佃煮 牛乳	のり佃煮(小麦・大豆) 乳	ほしヒトエグサ 牛乳		こめ 水あめ さとう でんぷん はちみつ	しょうゆ	841		
	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 でんぷん	しょうゆ 発酵調味料 塩	26.9		
26 月	金平ごぼう	鶏 大豆 小麦 小麦	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		ひじきの入ったしゅうまいです。	
	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 でんぷん 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			
	ご飯 牛乳	乳	牛乳		こめ		799		
	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 でんぷん さとう	しょうゆ 塩 こしょう	25.2		
27 火	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		マコーネは、タルタルソースをかけた食べましょう。	
	マーボー春雨	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 でんぷん 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			
	バーガーパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		パン		771		
	白身魚フライ (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 でんぷん タルタルソース	塩 こしょう	30.3		
28 水	野菜ソテー	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		マコーネは、タルタルソースをかけた食べましょう。	
	ミネストローネ	豚 大豆 小麦 鶏	だいず 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			
	栗ご飯 ごま塩 牛乳	ごま 乳	牛乳		こめ くり さとう ごま	塩	898		
	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 でんぷん さとう	トマトケチャップ 塩 香辛料 しょうゆ みりん	31.1		
29 木	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		和田小学校のリクエスト献立です。	
	きのこのみそ汁	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			
	ご飯 牛乳	乳	牛乳		こめ		815		
	鯛の蒲焼き	大豆 小麦	いわし		でんぷん あぶら さとう	しょうゆ みりん 酒	30.2		
30 金	浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり	さとう	塩 しょうゆ 酢		うどんの スープはウイ ンナーが浮 いてしまう ので、ときど き混ぜながら お召しあが いください。	
	かきたま汁	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	でんぷん	さばうすけずり しょうゆ 塩			
	みかんパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		みかんパン		773		
	若鶏のハーブ焼き	鶏 大豆 小麦	とりにく		さとう でんぷん	しょうゆ 酢 みりん バジル オレガノ 塩 こしょう	37.0		
マカロニサラダ (コーンドレッシング)	小麦		きゅうり にんじん	マカロニ コーンドレッシング	塩 こしょう				
野菜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				



髪の毛をつくる 皮膚をつくる 内臓をつくる
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ので、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。

