




平成29年10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		
2月	くりごはん				こめ くり	塩 さけ	617	さけは、秋に おいしい魚で す。この時季 のさけは、「秋 鮭」や「秋味 」ともよばれ ます。
	ごましお	ごま			ごま	塩		
	牛乳	牛乳						
	さけのみりんしょうゆづけ	さけ 小麦 大豆				しょうゆ みりん		
2月	れんこんのきんぴら	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく さつまあげ	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん	さとう ごま あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ わふうだしの素	27.7	
	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 しめじ はねぎ		にぼし さばうすけずり		
3火	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン		609	大富中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	牛乳						
	とりのマーメイドやき	鶏 大豆 小麦	とりにく	レモン	さとう マーメイド でんぶん	みりん しょうゆ 塩 香辛料		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 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	みりん しょうゆ		
3火	ポトフ	豚 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	じゃがいも	コンソメスープ さけ 塩 こしょう	27.1	
4水	ごはん				こめ		618	10月4日は 十五夜です。 お月見にちな みで献立です。
	牛乳	牛乳						
	うさぎがたハンバーグ	鶏 豚 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう	塩 香辛料		
	そくせきづけ	小麦		キャベツ たくあんづけ しょうが				
	つきなじる	卵 さば 小麦 大豆	うずらたまご かまぼこ	こまつな だいこん にんじん	さといも	かつおの素 わふうだしの素 塩 しょうゆ		
	おつきみデザート			みかん ぶどう かんてん	みずあめ さとう			
5木	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		595	白身魚フライ とタルタル ソースをパン にはさんで食 べましょう。
	牛乳	牛乳						
	しろみぎかなフライ	小麦	ホキ		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	塩 こしょう		
	ゆでやさい			キャベツ きゅうり にんじん	さとう あぶら	す 塩		
	とりにくとやさいのスープに	鶏 大豆 小麦	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
6金	タルタルソース	大豆 卵 小麦	たまご	ビクルス たまねぎ	あぶら	す	25.9	
	ごはん				こめ			
	牛乳	牛乳						
	あげぎょうざ	豚 ごま 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ たら たまねぎ しょうが	こむぎこ こめこ さとう あぶら	塩 しょうゆ		
6金	ちゅうかサラダ	ごま 小麦 大豆	わかめ	にんじん もやし きゅうり	ごま さとう ごまあぶら はるさめ	しょうゆ す	19.6	今日のぎょう ざは揚げて あります。い つもと違った 食感を楽しん でください。
	とりだんごじる	大豆 さば 小麦 ごま 鶏	とりにく とうふ	たまねぎ しょうが こまつな ごぼう にんじん しめじ	さとう あぶら ごまあぶら	さばうすけずり 塩 しょうゆ かつおの素 さけ みりん		
10火	ごはん				こめ		607	親子煮は、鶏 肉と鶏卵を 使って料理を することから、 この名前が ついています。
	牛乳	牛乳						
	おやこに	鶏 大豆 卵 小麦	とりにく こおりとうふ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ さけ わふうだしの素		
	しゅうまい	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう こむぎこ	チキンブイヨン しょうゆ 塩 ほたて貝エキス		
11水	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ	25.5	
	ちゅうかめん	小麦			めん			
	牛乳	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 わかめ なた	にんじん チンゲンさい しろねぎ メンマ とうもろこし にんにく しょうが		さけ しょうゆラーメンスープ ちゅうかスープの素 チキンブイヨン オイスターソース		
	にらまんじゅう	豚 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ たら しろねぎ にんにく しょうが	あぶら こむぎこ さとう	しょうゆ 塩 こしょう		
11水	ナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら	しょうゆ	28.3	
	あじつけこぎかな		かたくちいわし		さとう	塩		
12木	はんかんごはん				こめ		652	
	牛乳	牛乳						
	チキンカレー	鶏 小麦 乳 りんご 大豆	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	中濃ソース こしょう チョップ カレーフレーク スープストック		
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご			かつおこんぶだし しょうゆ みりん		
13金	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう あぶら	しょうゆ す 塩	23.2	
	ごはん				こめ			
	牛乳	牛乳						
	とりとレバーの ケチャップあえ	鶏 大豆	とりにく とりレバー		でんぶん あぶら さとう	ワイン 中濃ソース トマトケチャップ		
13金	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ す いちみとうがらし チキンブイヨン 塩	25.1	10月10日 は「目の愛護 デー」です。 レバーは目 の健康によ い食べ物で す。
	ちゅうかスープ	豚 鶏 小麦 大豆 ごま	ぶたにく なた わかめ	にんじん キャベツ チンゲンさい とうもろこし しろねぎ		ちゅうかスープの素 さけ オイスターソース こしょう		
16月	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン		622	茎わかめは、 コリコリした 歯ごたえが 特徴です。
	牛乳	牛乳						
	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 さとう あぶら	塩 香辛料		
	くわわかめサラダ (ハンパソードレッシング)	ドレ(小麦 大豆 鶏 ごま 豚 ゼラチン)	くわわかめ	キャベツ にんじん	ハンパソードレッシング	ほたてエキス		
16月	やさいスープ	豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし		しょうゆ コンソメスープ 塩 チキンブイヨン	21.5	

○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。

平成29年10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 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		
17 火	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくとキムチの いためもの	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	はくさいキムチ はくさい いら	ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン	570 豚肉とキムチの 炒め物は ごはんがす ずむおかず です。	
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	21.8	
	さといものみそしる	大豆 さば	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり		
18 水	キャロットパン	小麦 乳 大豆		にんじん	パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	とりのハーブやき	鶏 小麦 大豆	とりにく		でんぶん さとう あぶら	塩 しょうゆ マスタード こしょう ハーブ	574 エリンギなど のきのこ類に は食物せん いが豊富に 含まれていま す。	
	エリンギとやさいのソテー	鶏 豚 乳		キャベツ にんじん もやし エリンギ	バター	塩 こしょう コンソメスープ	25.7	
	コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	バター なまクリーム	ベシャメルソース ほたてエキス こしょう スープストック 塩		
19 木	はんかんしらすごはん	小麦 大豆	しらす		こめ	しょうゆ さけ 塩		
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのたつたあげ	さば 大豆 小麦	さば		でんぶん あぶら	しょうゆ みりん さけ	646 やいちゃんラ ンチです。 	
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし	さとう	しょうゆ	28.3 	
	のっぺいじる	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん しろねぎ こんにやく ほししいたけ	さといも でんぶん	かつおの素 さばうすけずり しょうゆ さけ 塩		
20 金	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのおろしに	小麦 大豆	さんま	だいこん しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ みりん す	587 さんまは秋を 代表する魚 です。あぶら がのっぺいじ りです。	
	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごまあぶら さとう	す しょうゆ	22.6	
	わかめスープ	豚 鶏 小麦 大豆 ごま	ぶたにく なると わかめ	キャベツ にんじん		チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープの素 塩 オイスターソース こしょう		
	りんご	りんご	りんご					
23 月	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんの いそべあげ	さば 大豆 小麦	くろはんべん あおのり		こむぎこ でんぶん あぶら		593 	
	ちくぜんに	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	たけのこ にんじん ほししいたけ ごぼう こんにやく さやいんげん	さとう あぶら	わふうだしの素 みりん しょうゆ	22.0	
	すましじる	さば 大豆 小麦	わかめ	たまねぎ にんじん えのきだけ		かつおの素 みりん 塩 しょうゆ		
24 火	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー			
	牛乳	乳	牛乳					
	プレーンオムレツ	卵 りんご	たまご		さとう でんぶん	りんごす 塩	603 	
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング		23.0	
	ベーコンとポテトの クリームに	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ こまつな しめじ	なまクリーム あぶら じゃがいも	ベシャメルソース ほたてエキス こしょう コンソメスープ 塩		
25 水	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ 塩	603 大井川南小 学校のリク エスト献立 です。	
	ほうれんそうのごまあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ	25.1	
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう にんじん しろねぎ		にぼし さばうすけずり		
26 木	うどん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳					
	にくうどんつゆ	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ みりん にぼし かつおの素 塩	598 秋は「実りの 秋」と言われ るようこ、お いしい食べ 物がいっぱい あります。 	
	ちくわの ピーナツツあげ	小麦 落花生	ちくわ		こむぎこ でんぶん あぶら ピーナツ		30.7	
	あおなごまサラダ	ごま 小麦 大豆		こまつな キャベツ とうもろこし	ごま あぶら さとう	す しょうゆ 塩		
27 金	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレーやき	小麦 大豆	あじ		さとう	しょうゆ カレーこ	581 今が旬のさ つまいもをサ ラダにしまし た。ほんのり 甘くておし いです。	
	さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		キャベツ きゅうり	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう	24.5	
	けんちんじる	鶏 大豆 さば 小麦 ごま	とりにく とうふ	こまつな だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ	でんぶん ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩		
30 月	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン			
	りんごジャム	りんご			ジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	かぼちゃクロック	豚 大豆 小麦	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら	しょうゆ ウスターソース	676 りんごは秋か ら冬にかけて がもっともお いしい時季で す。	
	こまつなのアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ	26.2	
	ポークピーズ	豚 大豆 小麦 鶏	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	さとう あぶら	トマトケチャップ 中濃ソース スープストック ワイン		
31 火	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	とうふハンバーグの わふうあんかけ	大豆 鶏 豚 小麦	とりにく とうふ	たまねぎ	でんぶん さとう	みりん 塩 しょうゆ	580 海藻サラダに はいろいろな 種類の海藻 が入っています 。よくかん で食べましょ う。	
	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	22.4	
	ちゃんこじる	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく とうふ	ごぼう もやし こんにやく しめじ しろねぎ		さけ 塩 しょうゆ かつおの素 みりん		