

平成29年10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	ごはん				こめ		827	10月4日は十五夜です。お月見にちなんだ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	うさぎ型ハンバーグ	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		
	即席漬け	小麦		キャベツ たくあんづけ しょうが				
	月菜汁	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		
お月見デザート			みかん ぶどう かんてん	みずあめ さとう				
3火	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		770	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	乳	牛乳					
	白身魚フライ	小麦	ホキ		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	塩 こしょう		
	ゆで野菜		キャベツ きゅうり にんじん	さとう あぶら		す 塩		
	鶏肉と野菜のスープ煮	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		
タルタルソース	大豆 卵 小麦	たまご	ピクルス たまねぎ	あぶら	す			
4水	ごはん				こめ		762	豚肉とキムチの炒め物はごはんがすすむおかずです。
	牛乳	乳	牛乳					
	豚肉とキムチの炒め物	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		
	浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	里いものみそ汁	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		
5木	中華めん	小麦			めん		736	味付け小魚はよくかんで食べましょう。
	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 わかめ なると	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 にら 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		
	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		
味付け小魚		かたくちいわし		さとう	塩			
6金	ごはん				こめ		758	
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんの磯辺揚げ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん あおのり		こむぎこ でんぶん あぶら			
	ちくぜん煮	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		
すまし汁	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			
10火	ごはん				こめ		824	親子煮は、鶏肉と鶏卵を使って料理をすることが、この名前がついています。
	牛乳	乳	牛乳					
	親子煮	鶏 大豆 卵 小麦	とりにく こおりどうふ 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		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ		
11水	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		895	りんごは秋から冬にかけてがもっともおいしい時期です。
	りんごジャム	りんご			ジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	かぼちゃコロッケ	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		
	小松菜のアーモンドあえ	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		
ポークビーンズ	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			
12木	ごはん				こめ		784	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	豆腐ハンバーグの和風あんかけ	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		
	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		
ちゃんこ汁	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			
13金	キャロットパン	小麦 乳 大豆			パン		747	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏のハーブ焼き	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		
	エリンギと野菜のソテー	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		
	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		
16月	ごはん				こめ		774	さんまは秋を代表する魚です。あぶらがのっておいしい時期です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのおろし煮	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		
	はりはり漬け	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		
	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						






○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		
17 火	飯缶しらすごはん	小麦 大豆	しらす		こめ	しょうゆ さけ 塩	824	やいちゃんランチです。 
	牛乳	乳	牛乳					
	さばの竜田揚げ	さば 大豆 小麦	さば		でんぷん あぶら	しょうゆ みりん さけ		
	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		
	のっぺい汁	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	さとも でんぷん	かつおの素 さばうすけずり しょうゆ さけ 塩	34.8	
18 水	うどん	小麦			めん		767	秋は「実りの秋」と言われるように、おいしい食べ物がいっぱいあります。 
	牛乳	乳	牛乳					
	肉うどんつゆ	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	でんぷん	しょうゆ みりん にぼし かつおの素 塩		
	ちくわの ピーナッツ揚げ	小麦 落花生	ちくわ		こむぎこ でんぷん あぶら ピーナッツ		39.5	
青菜のごまサラダ	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			
19 木	栗ごはん				こめ くり	塩 さけ	824	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。
	ごま塩	ごま			ごま	塩		
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのみりんしょうゆ漬	さけ 小麦 大豆	さけ			しょうゆ みりん		
	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	33.8	
玉ねぎのみそ汁	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			
20 金	ごはん				こめ		764	今が旬のさ つまいもをサ ラダにしまし た。ほんのり 甘くておいし いです。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレー焼き	小麦 大豆	あじ		さとう	しょうゆ カレーこ		
	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	30.0	
けんちん汁	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	でんぷん ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩			
23 月	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー		725	
	牛乳	乳	牛乳					
	プレーンオムレツ	卵 りんご	たまご		さとう でんぷん	りんごす 塩		
	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		27.4	
ベーコンとポテトの クリーム煮	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	ベジマールソース ほたてエキス こしょう コンソメスープ 塩			
24 火	ごはん				こめ		805	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	揚げぎょうざ	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		
	中華サラダ	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	23.0	
鶏団子汁	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			
25 水	ごはん				こめ		804	大井川南小 学校のリクエ スト献立で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうが煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ 塩		
	ほうれん草のごまあえ	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	31.2	
豚汁	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	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン		833	茎わかめは、 コリコリとした 歯ごたえが 特徴です。
	牛乳	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		
	茎わかめサラダ (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)	きわかめ	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	27.0	
野菜スープ	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			
27 金	飯缶ごはん				こめ		877	
	牛乳	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 チャツネ カレーフレーク スープストック		
	煮卵	卵 小麦 大豆	たまご			かつおこんぶだし しょうゆ みりん	29.1	
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			
30 月	ごはん				こめ		840	10月10日 は「目の愛護 デー」です。 レバーは目 の健康に目 のよい食べ物 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏とレバーの ケチャップあえ	鶏 大豆	とりにく とりレバー		でんぷん あぶら さとう	ワイン 中濃ソース トマトケチャップ		
	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 いちみつがらし チキンブイヨン 塩 ちゅうかスープの素 さけ オイスターソース こしょう	31.2	
中華スープ	豚 鶏 小麦 大豆 ごま	ぶたにく なたと 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					
31 火	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご			りんご		805	大富中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏のマーマレード焼き	鶏 大豆 小麦	とりにく	レモン	さとう マーマレード でんぷん	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	34.1	
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			