



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		
10 火	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳			765		
	鰯の生姜煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぶん	発酵調味料 しょうゆ 塩		
	磯香和え	小麦 大豆	のり	ほうれんそう キャベツ		しょうゆ みりん		
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 こんにやく はねぎ ほししいたけ	さといも でんぶん	かつおの素 しょうゆ さばうすけずり 酒 塩	30.5		
11 水	飯缶わかめご飯		わかめ		こめ	塩		
	牛乳	乳	牛乳				897	東益津中 学校のリクエ スト献立です。
	ハムチーズカツ	豚 鶏 大豆 乳 小麦	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	あぶら パンこ こむぎこ さとう	塩 香辛料		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ごま ドレ(小麦 大豆 ごま)		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	ごまドレッシング さとう	しょうゆ みりん	27.2	
白玉雑煮	鶏 さば 小麦 大豆	とりにく なた	はくさい こまつな にんじん ほししいたけ	しらたまだんご さといも	しょうゆ さばうすけずり かつおの素			
12 木	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご			りんご			
	牛乳	乳	牛乳				820	
	ハンバーグ きのこソース	小麦 鶏 大豆 豚 牛	とりにく ぶたにく	たまねぎ えのきたけ しめじ	さとう マッシュポテト	トマトケチャップ 中のうソース デミグラスソース あかワイン 塩 香辛料		
	キャベツサラダ	小麦 大豆 ごま		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	31.1	
	チンゲンサイとベーコンの スープ	豚 鶏 小麦 大豆 ごま	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	でんぶん	しょうゆ チキソイ 塩 こしょう ちゅうかスープの素		
ご飯					こめ			
13 金	牛乳	乳	牛乳				815	大井川西小 学校のリクエ スト献立です。
	鰯のフライ	小麦 大豆 豚	あじ		パンこ こむぎこ あぶら	塩		
	ほうれん草の アーモンド和え	小麦 大豆		キャベツ ほうれんそう	アーモンド さとう	しょうゆ	30.0	
豆腐とわかめのみそしる	大豆 さば	とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん			にぼし さばうすけずり		
16 月	ご飯(鮭ふりかけ)	ふりかけ(さけ 大豆 ごま)			こめ	さけふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳				875	焼津産のトマ トを使った スープです。
	鶏肉と根菜の甘酢和え	鶏 小麦 大豆 ごま 豚	とりにく	にんじん たけのこ たまねぎ れんこん ほししいたけ しょうが	さつまいも でんぶん あぶら さとう	トマトケチャップ 酢 しょうゆ 酒 ちゅうかスープの素		
	トマトと卵のスープ	卵 豚 鶏	ベーコン たまご	たまねぎ トマト とうもろこし パセリ	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ	27.8	
いちご			いちご					
17 火	黒糖パン	小麦 乳 大豆			パン 黒糖			
	牛乳(いちごミルクの素)	乳	牛乳			いちごミルクのもと	779	いちごミルク の素を入れて 牛乳をしつ かり飲みま しょう。
	若鶏のママレード焼き	鶏 小麦 大豆	とりにく	レモン	さとう マーマレード でんぶん	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
	茎わかめサラダ (パンパンジードレッシング)	ドレ(大豆 小麦 豚 ごま)	くきわかめ	キャベツ にんじん	パンパンジードレッシング		32.2	
ポトフ	鶏 豚	ウィンナー	だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも	コンソメスープ 酒 塩 こしょう			
18 水	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				868	焼津で水揚 げされた「ま さば」をカ レー焼きに しました。
	鯖のカレーやき	さば 小麦 大豆	さば	しょうが		しょうゆ 酒 カレーこ		
マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(大豆 りんご 卵)		キャベツ きゅうり パプリカ	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう	33.3		
大根と豚肉の炒め煮	豚 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく なまあげ	だいこん こんにやく にんじん さやいんげん にんにく しょうが	さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ 酒 スープストック			
19 木	平うどん	小麦			うどん			
	牛乳	乳	牛乳				763	ほうとう汁は みそ味のか ぼちやが入 ったうどん です。
	ほうとう汁	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ はくさい にんじん しろねぎ ほししいたけ		にぼし さばうすけずり しょうゆ		
	黒はんぺんの青じそ揚げ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん あぶら	あおじそゆかりこ	34.5	
即席漬け 型抜きチーズ	小麦 ごま		キャベツ たくあん しょうが	ごま				
20 金	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				755	志太梨を使 ったゼリー です。
	いかのチリソース和え	いか 大豆 ごま 小麦 りんご 鶏	いか	えだまめ しろねぎ にんにく しょうが	さとう ごまあぶら	トマトケチャップ チリソース		
	胡瓜のひたひた	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 酢 一味唐辛子	30.8	
中華スープ	豚 鶏 小麦 大豆 ごま	ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん チンゲンサイ メンマ とうもろこし しろねぎ	でんぶん	チキソイ 酒 塩 こしょう ちゅうかスープの素 オイスターソース			
梨ゼリー					さとう			
23 月	お茶入りマーガリンパン				パン マーガリン	せんちゃ		
	牛乳	乳	牛乳				895	やいちゃん ランチの日 です。
	竹輪のアーモンド揚げ	小麦	ちくわ		こむぎこ でんぶん アーモンド あぶら			
	桜えび入り 和風焼きそば	豚 いか えび 小麦 大豆	ぶたにく いか さくらえび	キャベツ もやし にんじん たまねぎ はねぎ しょうが	ちゅうかめん あぶら	しょうゆ 酒 塩 こしょう	37.2	
わかめスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	わかめ なた	はくさい にんじん こまつな		チキソイ ちゅうかスープの素 しょうゆ オイスターソース 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 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		
24 火	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	ひきずり	鶏 大豆 小麦	とりにく とうふ かまぼこ	はくさい こんにやく しろねぎ にんじん	さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒	780	ひきずりとは 鶏肉のすき 焼きのことで す。
	納豆	小麦 大豆	なっとう			なっとうのたれ からし	32.1	
ブロッコリーのお浸し	小麦 大豆	かつおぶし	ブロッコリー	さとう	しょうゆ 塩			
25 水	飯ごぼ				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶしカレー	乳 豚 小麦 りんご 大豆 鶏	なまりぶし チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが りんご	じゃがいも あぶら	カレーフレーク チャツネ 中のうソース スープストック こしょう	874	なまりぶしを 使ったカレー です。
	スペイン風オムレツ	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 でんぶん あぶら	酢 塩	26.6	
大根サラダ(ナムドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)		だいこん きゅうり はだいこん	ナムドレッシング				
26 木	玄米パン	小麦 乳 大豆			パン 玄米			
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉とレバーのマリネ	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	たまねぎ レモン	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ 酢 カレーこ	839	野菜ソテーに ちりめんじゃ こが入ってい ます。
	しらす入り野菜ソテー	乳 鶏 豚	しらす	こまつな もやし とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ	35.8	
豆入りミネストローネ	大豆 豚 小麦 鶏	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ にんにく	マカロニ	コンソメスープ 塩 こしょう			
27 金	桜ご飯	小麦 大豆			こめ	しょうゆ 塩 昆布エキス かつお節エキス		
	牛乳	乳	牛乳					
	かつお角煮	小麦 大豆	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ 酒 みりん	770	かつおの角 煮をさくらご はんに混ぜ て、かつおめ しにして食べ ましょう。
	野菜のナムル	小麦 大豆 ごま		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ	39.0	
ハダカワイシ入り つみれ汁	えび さば 小麦 大豆	いわし たら はだかいわし	だいこん ごぼう にんじん こんにやく はねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら	かつおの素 しょうゆ 塩			
30 月	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	みそおでん	さば 小麦 大豆 豚	くろはんぺん ちくわ ぶたにく こんぶ みそ	だいこん こんにやく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ わふうだしの素	806	みそ味のお でんです。
	五目厚焼き卵	卵 小麦 大豆 さけ さば	たまご	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ 発酵調味料 塩 酢 かつおぶしエキス	28.5	
わかめと胡瓜の酢の物	小麦 大豆	わかめ	きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 酢 塩			
31 火	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚	ぶたにく		さとう	トマトケチャップ 中のうソース あかワイン 塩 こしょう	874	パンにフラン クフルトをは さんで食べま 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		35.4	
白菜と肉団子の クリーム煮	乳 鶏 豚 小麦 大豆	牛乳 とりにく ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん しめじ	なまクリーム あぶら パンこ でんぶん さとう	ベシャメルソース しろワイン 塩 こしょう チキンブイヨン 香辛料			



### 献立紹介



#### ☆大根と豚肉の炒め煮

☆  
材料(4人分)  
豚肉 100g  
生揚げ 100g  
大根 300g  
にんじん 100g  
糸こんにやく 125g  
さやいんげん 50g  
おろししょうが 少々  
おろしにんにく 少々  
砂糖 15g  
しょうゆ 25g  
酒 5g  
胡麻油 適量  
水 50cc

#### 作り方

- ①生揚げは3cm角に切り、油抜きをしておく。
- ②大根は厚めのいちよう切りにして、下ゆでをしておく。
- ③にんじんはいちよう切り、糸こんにやくは下ゆでをし食べやすい長さに、さやいんげんは2cm幅に切っておく。
- ④鍋に胡麻油をひいて、にんにく、しょうがを香りがでるまで炒める。
- ⑤豚肉を加えて炒めて、豚肉に火が通ったらこんにやく、にんじんを加え炒め、水と調味料を加えて煮る。
- ⑥大根を加えて煮る。味がしみたら生揚げを加えて煮る。
- ⑦最後に、さやいんげんを加えてさらに煮込んで仕上げる。



冬が旬の大根を使ったメニューです。大根に味がよくしみるまで煮込むととてもおいしいです。

#### ☆なまりぶしカレー☆

#### 材料(4人分)

豚肉 60g  
なまりぶし 60g  
じゃがいも 中1個  
たまねぎ 中1個  
にんじん 1/4本  
セロリ 20g  
おろししょうが 少々  
おろしにんにく 少々  
こしょう 少々  
コンソメ 4g  
カレールウ 40g  
中濃ソース 8g  
チャツネ 12g  
りんごピューレー 8g  
チーズ 8g  
水 280cc  
炒め油 適量

#### 作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはいちよう切り、じゃがいもは角切り、セロリはみじん切りに切っておく。
- ②なまりぶしの骨を取り除き、食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③鍋に油をひき、にんにく、しょうが、セロリを炒め、こしょうを加える。さらに玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ④③にじゃがいも、にんじんを加えさっと炒める。
- ⑤④に水、なまりぶしを加えて煮る。野菜がやわらかく煮えたら、コンソメを加える。
- ⑥火を止め、カレールウを入れ、ルウが溶けたら、弱火でソース、チャツネ、りんごピューレー、チーズを加えて、混ぜながら煮込み、味を整えて仕上げる。



焼津の地場産物「なまりぶし」を、給食で人気のカレーに入れた献立です。普段ご家庭で作っているカレーに、なまりぶしをいれてもおいしく食べられます。