



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		
11 火	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ しろねぎ ほしいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース 酒 ちゅうかスープの素 トウバンジャン	849	麻婆豆腐は センター特製 の味付けで す。
	ぎょうざ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく とりにく	キャベツ しょうが にら	こむぎこ あぶら みずあめ こめこ でんぷん	しょうゆ 塩 みりん 香辛料	29.6	
	胡瓜のひたひた	大豆 小麦、ごま	かつおぶし	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 いちみつがらし		
12 水	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	メンチカツ	卵 乳 小麦 大豆 鶏 豚 ゼラチン	とりにく ぶたにく たまご だっしふんにゅう	たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう あぶら	しょうゆ 塩 香辛料	805	きんぴらごぼ うにはたくさ んの具材が 入っています 。
	金平ごぼう	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく 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 ごまあぶら	みりん しょうゆ わふうだしの素	25.4	
	春雨スープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しょうが	はるさめ でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ 塩 こしょう ちゅうかスープの素		
	ネーブル(中のみ)	オレンジ	ネーブル					
13 木	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	豚 りんご 小麦 乳 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	カレーフレーク 中のうソース スープストック チャツネ こしょう	887	カレーはじっ くりと煮込む とおいしくな ります。
	煮卵	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	かつおだし しょうゆ 塩	29.6	
	春キャベツサラダ	ごま 小麦 大豆		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 塩		
14 金	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	肉団子のチリソース和え	鶏 小麦 大豆 豚 ごま りんご	とりにく	たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが	さとう ごまあぶら パンこ でんぷん あぶら	トマトケチャップ チリソース 塩 みりん しょうゆ	823	肉団子をピリ 辛のソースで あえます。
	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	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう チキブイヨン 酒 塩 こしょう ちゅうかスープの素 オイスターソース	31.7	
	中華スープ	小麦 大豆 豚 鶏 ごま	ぶたにく なたと わかめ	チンゲンサイ にんじん メンマ もやし しろねぎ	でんぷん			
17 月	赤飯		あずき		こめ			
	ごましお	ごま			ごま	塩		
	牛乳	乳	牛乳					
	豆腐ハンバーグ	大豆 豚 鶏 小麦	とうふ とりにく ちりめんじゃこ こんぶ	たまねぎ えだまめ にんじん	パンこ さとう あぶら でんぷん	しょうゆ みりん 塩 魚介エキス 香辛料	812	入学・進級を お祝いする 献立です。
	即席漬	大豆 ごま		キャベツ たくあんづけ しょうが	ごま	かつおの素 しょうゆ みりん 塩	29.4	
	すまし汁	さば 大豆 小麦	わかめ かまぼこ	ほうれんそう にんじん えのきたけ				
	お祝いデザート	大豆	とうにゅう	いちご	さとう あぶら みずあめ			
18 火	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン			
	牛乳 (中のみコーヒ-の素)	乳	牛乳			コーヒ-のもと(中のみ)		
	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	さとう パンこ こむぎこ あぶら	塩 香辛料	821	パンにハム チーズカツを はさんで食べ ましょう。
	海藻サラダ (あおじそドレッシング)	ごま 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		30.5	
	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 トマト パセリ にんにく	マカロニ	コンソメスープ ワイン 塩 こしょう		
19 水	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	鰯のこうじ漬け	魚	あじ		さとう こうじ	みりん 塩	787	港小学校の リクエスト献 立です。
	竹の子サラダ (マヨネーズ)	大豆 小麦 ごま マヨ(大豆 りんご 卵)		こまつな たけのこ	さとう ごま マヨネーズ	しょうゆ わふうだしの素 こしょう	34.0	
	豚汁	豚 大豆 さば	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	こんにやく だいこん ごぼう にんじん しろねぎ		にぼし さばうすけずり		
20 木	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	竹輪のカレー揚げ	小麦	ちくわ		こむぎこ でんぷん あぶら	カレーこ	800	焼津自慢の 「ちくわ」をカ レー味の天 ぷらにしま す。
	青じそゆかり和え	ごま		キャベツ こまつな きゅうり	ごま	ゆかりこ 塩	32.6	
	けんちん汁	大豆 小麦 鶏 さば ごま	とりにく とうふ	ごぼう にんじん ほしいたけ しろねぎ	さといも でんぷん ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 みりん 塩		
21 金	ソフト麺	小麦			ソフトめん			
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 大豆 小麦 乳 鶏 貝	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく	あぶら	トマトピューレー トマトケチャップ ハヤシルウ スープストック ワイン パンヤメルソース ちゅうかうソース こしょう	845	和田中学校 のリクエスト 献立です。
	ツナオムレツ	卵 大豆 乳 ゼラチン 小麦	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう あぶら でんぷん マヨネーズ ドレッシング		32.7	
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(小麦 大豆 ごま)	ひじき	たけのこ 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		
24 月	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	鯖の照り焼き	さば 小麦 大豆	さば			しょうゆ みりん	870	ほうれんそう のおひたしに はかつお節 がたっぷり入 ります。
	ほうれんそうのお浸し	大豆 小麦	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ	32.0	
	じゃが芋の味噌汁	大豆 さば	みそ あぶらあげ	はねぎ たまねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり		

○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。

『魚』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『碗』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		
25 火	飯缶しらすご飯	小麦 大豆	しらす		こめ	しょうゆ 酒 塩	782	やいちゃん ランチです。 
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんの磯辺揚げ	大豆 さば 小麦	くろばんぺん あおのり		こむぎこ でんぶん あぶら			
	野菜のソテー	豚 乳 鶏	ベーコン	こまつな キャベツ	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	ふわふわたまご汁	小麦 大豆 卵 さば	たまご なたと わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん	でんぶん	かつおの素 しょうゆ 塩	29.2	
26 水	黒糖パン	小麦 乳 大豆			パン こくとう		768	
	牛乳	乳	牛乳					
	若鶏のトマトソース煮	大豆 鶏 りんご	とりにく		さとう	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		
	カラフルサラダ (たまねぎドレッシング)	りんご 小麦 大豆 鶏		キャベツ きゅうり パプリカ	たまねぎドレッシング			
	コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	バター なまクリーム	ベシヤメルソース スープストック 塩 こしょう	33.0	
27 木	ご飯				こめ		840	
	牛乳	乳	牛乳					
	じゃが芋のそぼろあん煮	大豆 小麦 豚	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	しょうゆ 酒 わふうだしの素		
	えびしゅうまい	えび 豚 大豆 鶏 小麦	たらすりみ えび	たまねぎ しょうが	あぶら こむぎこ でんぶん さとう	チキンブイヨン 塩 香辛料		
	アーモンド和え	大豆 小麦		こまつな キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ	28.0	
28 金	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		778	鉄分がたっ ぷりのレバー が入ったマリ ネです。
	いちご&マーガリン			いちご	マーガリン さとう			
	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		
	野菜のナムル	大豆 小麦 ごま		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	わかめスープ	大豆 小麦 ごま 鶏 豚	わかめ	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ		ちゅうかさスープの素 チキンブイヨン しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	32.1	



ご入学、ご進級おめでとうございます！

こころを込めておいしい給食作りに  
取り組んでいきます。  
1年間よろしくお願ひします！



今年度も『やいちゃんランチ』を実施します♪



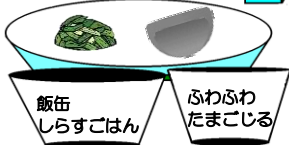
地元の食べ物をより深く知ってもらうために、焼津市でたくさんとれたり、昔から作られている食材を「焼津のじまんの食べ物」として積極的に使用しています。

「焼津のじまんの食べ物」11個のうち、3個以上を使った献立を「やいちゃんランチ」として提供します。

焼津のじまんの食べ物



野菜のソテー 黒はんぺん磯辺揚げ



【 今月のやいちゃんランチ 】

今月のやいちゃんランチには、下記の3つの食材を「焼津のじまんの食べ物」として使っています。

- ★ しらす (飯缶しらすごはん)
- ★ 黒はんぺん (黒はんぺん磯辺揚げ) ※飯缶ごはんとは、個別のパックごはんではなく、クラス別で食器によさうごはんのことで。
- ★ かつお節 (お浸し)

給食のメニューを作ってみよう！～たけのこサラダの作り方～

＜ 材料 (4人分) ＞

- ・ たけのこ水煮 …100g
- ・ ほうれん草 …80g
- ・ 下煮用調味料
- ・ にんじん …50g
- しょうゆ …小さじ1
- ・ ごまドレッシング …適量
- 砂糖 …小さじ1と1/2
- みりん …小さじ1



＜ 作り方 ＞

- ① たけのこは短冊切り、人参は千切りにしておく。
- ② 鍋にたけのこを入れ、下煮用調味料を加えて煮る。
- ③ ほうれん草、にんじんをそれぞれゆでる。  
ゆでたほうれん草は、3cmくらいの長さ切る。
- ④ ②、③が冷めたら、ごまドレッシングであえる。