

平成29年9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		
1 金	ごはん				こめ		640	さんまの蒲焼 をご飯にのせて、 蒲焼丼にしても 良いですね。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのかばやき	大豆 小麦	さんま	しょうが	でんぷん さとう あぶら	みりん さけ しょうゆ		
	コーンときゅうりの すのもの	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 す 塩		
	きのこのみそしる	大豆 さば	とうふ みそ	だいこん しめじ えのきたけ はねぎ		さばうずけずり にぼし	23.4	
4 月	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご			りんご	パン	646	メンチカツの 中に静岡県 産のトマトを 使ったソース が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	トマトいりメンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ トマト	でんぷん さとう こむぎこ コーンスターチ パンこ あぶら	トマトケチャップ 塩 こしょう		
	やさいと ウインナーのソテー	豚 鶏	ウインナー	ほうれんそう にんじん とうもろこし	あぶら	コンソメスープ 塩 こしょう		
	ラビオリスープ	小麦 鶏 大豆 豚	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	こむぎこ パンこ さとう	チキンブイヨン 塩 こしょう コンソメスープ 香辛料	24.3	
5 火	ごはん				こめ		688	さばは、焼津 のじまんの食 べ物の1つで す。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん			
	こまつなともやしの のりあえ	ごま 小麦 大豆	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す		
	すましじる	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 みりん かつおの素 塩		
	さつまいものタルト	大豆	とうにゅう	さつまいも こめ さとう くり でんぷん ショートニング コーンフラワー あぶら		23.2		
6 水	はんかんごはん				こめ		661	カレーには3 種類のきのこ が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	きのこカレー	小麦 乳 りんご 豚 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム 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 チャツネ スープストック こしょう		
	ツナオムレツ	卵 りんご	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう でんぷん	す 塩		
	きゅうりのひたひた	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ す 一味とうがらし	23.0	
7 木	ちゅうかめん	小麦			めん		579	和田小の校 リクエスト献 立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とんこつラーメンスープ	豚 鶏 小麦 大豆 ごま	ぶたにく なた	チンゲンサイ にんじん もやし はねぎ メンマ とうもろこし にんにく しょうが		チキンブイヨン スープストック とんこつラーメンスープ		
	ぎょうざ	豚 鶏 大豆 ごま 小麦	ぶたにく とりにく	キャベツ たら しょうが	こむぎこ あぶら	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
	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	24.7	
8 金	ごはん				こめ		635	金平ごぼうに はさつま揚げ が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんの なんぶあげ	さば 大豆 小麦 ごま	くろはんべん		こむぎこ あぶら ごま でんぷん			
	きんぴらごぼう	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごまあぶら あぶら	しょうゆ みりん わふうだしの素		
	ふわふわたまごじる	卵 さば 小麦 大豆	たまご なた わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩	23.4	
11 月	こくとうパン	小麦 乳 大豆			パン くるごとう		674	チリコンカー ンには大豆 が入っていま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンナゲット	鶏 小麦 豚 大豆	とりにく		パンこ こむぎこ あぶら コーンスターチ	しょうゆ チキンスープ 塩 香辛料		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	かいそう	キャベツ きゅうり	あおじそドレッシング	ホタテエキス トマトケチャップ		
	チリコンカーン	小麦 乳 豚 大豆	だいたい ぶたにく	たまねぎ にんじん	あぶら	チリミックス 中のうソース ワイン 塩 こしょう	28.1	
12 火	ごはん				こめ		598	生揚げの中 華煮にはたく さんの野菜を 使います。
	牛乳	乳	牛乳					
	ししゃもフリッター	大豆 小麦	ししゃも あおのり	しょうが	こむぎこ コーンフラワー さとう でんぷん あぶら	しょうゆ		
	だいこんのあさづけ	小麦 大豆	こんぶ	だいこん きゅうり	さとう	しょうゆ す 塩		
	なまあげのちゅうかに	大豆 小麦 豚 えび 鶏 ごま	なまあげ ぶたにく えび	キャベツ たけのこ にんじん とうもろこし さやいんげん ほししいたけ にんにく	さとう でんぷん あぶら	しょうゆ オイスターソース 中かスープの素 こしょう	22.6	
13 水	せわりパン(ブルーベリージャム)	小麦 乳 大豆			パン ジャム		635	肉団子に甘 辛いタレをか らめます。
	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんごのあんかけ	豚 鶏 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
	スパゲティーンター	豚 小麦 鶏	ベーコン	たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ パプリカ	スパゲティ あぶら	コンソメスープ 塩 こしょう		
	パンブキンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	バター なまクリーム	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう	23.1	
14 木	はんかんすめし				こめ さとう		655	酢飯に五目 ずしの具を混 ぜて食べま しょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう あぶら でんぷん	す みりん かつおだし しょうゆ		
	ごもくずしのぐ	大豆 小麦	あぶらあげ	たけのこ れんこん にんじん ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん わふうだしの素		
	みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく はねぎ	じゃがいも	さばうずけずり にぼし	21.9	




○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				
15 金	ごはん	乳	牛乳		こめ		619			
	牛乳									
	えびしゅうまい	えび 小麦	えび たら	たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	塩 ほたてエキス				
	きゅうりのごまじょうゆ	ごま 小麦 大豆		きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す 塩				
19 火	マーボーはるさめ	豚 いか ごま 小麦 鶏 大豆	ぶたにく いか	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ はねぎ ほしいたけ 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 塩 中かスープの素 トウバンジャン	21.7			
	ごはん	乳	牛乳			こめ				
	牛乳									
	あじのこうじづけ		あじ		さとう	しおこうじ みりん				
20 水	だいずのいそに	大豆 小麦	だいず ひじき あぶらあげ	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 わふうだしの素	596	大豆、大豆製品、いも、野菜、魚を使い「長寿食」の献立にしました。		
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	だいこん ごぼう はねぎ	さといも	さばうずけずり にぼし	28.2			
	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン		652		ごぼうサラダは、ごぼうに下味をつけてから他の野菜とあえます。	
	牛乳	乳	牛乳							
スコッチエッグ	卵 豚 鶏 小麦 大豆	たまご ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ あぶら さとう	塩 こしょう					
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	しょうゆ みりん	25.7				
21 木	ミネストローネスープ	豚 鶏 小麦 大豆	ベーコン だいず	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	623	いわしの梅煮は骨まで食べられます。		
	ごはん	乳	牛乳		こめ					
	牛乳									
	いわしのうめに	小麦 大豆	いわし	うめ	さとう でんぷん	しょうゆ みりん 塩				
22 金	そくせきづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが	ごま		23.3			
	さいともそぼろに	大豆 豚 小麦	なまあげ ぶたにく	だいこん こんにやく にんじん	さといも さとう でんぷん あぶら	しょうゆ みりん わふうだしの素				
	ソフトめん	小麦			めん				720	「季節の献立」として、さつまいもで大人気の大学芋を作ります。
	牛乳	乳	牛乳							
ツナイリミートソース	豚 大豆 小麦 鶏 乳	まぐろ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	あぶら	トマトケチャップ ハヤシルウ ベシヤメルソース ワイン スープストック こしょう					
だいがくいも	ごま 小麦 大豆			さつまいも さとう あぶら ごま	しょうゆ す	26.7				
25 月	ゆでやさい (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング		601			
	ごはん (うめふりかけ)	ふりかけ(ごま 小麦 大豆)			こめ	ふりかけ				
	牛乳	乳	牛乳							
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおりの		こむぎこ でんぷん あぶら					
26 火	やさいのごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ ほうれんそう にんじん	ごま さとう	しょうゆ	24.8			
	けんちんじる	鶏 大豆 さば 小麦 ごま	とりにく とうふ	ごぼう にんじん はねぎ ほしいたけ	さといも ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 みりん 塩				
	ごはん	乳	牛乳		こめ				588	黒石小学校のリクエスト献立です。
	牛乳									
さけのみりんじょうゆづけ	さけ 小麦 大豆	さけ	さけ	さとう	しょうゆ					
カラフルサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ (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						
27 水	とりにくとやさいのスープ	豚 鶏 小麦 大豆	とりにく ウィナー	だいこん たまねぎ にんじん パセリ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	28.5			
	れいとうみかん			みかん						
	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン				669	パンにフランフルトをはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳							
フランフルト	豚	ぶたにく		さとう	トマトケチャップ ワイン 中のソース 塩 香辛料					
くきわかめサラダ (かんこくナムドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 小麦)	くきわかめ	キャベツ とうもろこし	かんこくナムドレッシング						
28 木	きのこのクリームに	乳 小麦 大豆 鶏	とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ マッシュルーム	じゃがいも なまクリーム あぶら	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう	27.3			
	ごはん	乳	牛乳		こめ					
	牛乳									
	ハンバーグのおろしソース	豚 鶏 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	だいこん たまねぎ しょうが	パンこ さとう でんぷん	しょうゆ みりん チキンブイオン 塩				
29 金	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ	22.8			
	とうふのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ		さばうずけずり にぼし				
	ごはん	乳	牛乳		こめ				624	レバーをおいしく食べられるように味つけします。
	牛乳									
とりとレバーのなんぼんづけ	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 す					
ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩					
29 金	ワンタンスープ	卵 小麦 大豆 豚 ごま 鶏	ぶたにく たまご みそ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら	チキンブイオン 塩 しょうゆ 中かスープの素 香辛料	24.0			

旬です! 「サンマ」

サンマは、9月ごろになると産卵のために北海道から九州沖に向かって南下してきます。このため日本近海で水揚げされたあぶらがのったおいしいサンマが出回るようになります。

■ おいしい「サンマ」の見分け方

- ・体が丸々と太って大きい
- ・口先や尾の付け根が黄色くなっている
- ・ピンとはりがある
- ・ウロコがはがれていない