

平成29年9月 学校給食献立表 南棟1

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	キャロットパン	小麦 乳 大豆		にんじん	パン		651	やいちゃん ランチです。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	塩		
	キャベツと しらすのソテー	乳 豚 鶏	しらす	キャベツ こまつな とうもろこし なし りんごシロップつけ おうとうかんづめ みかんかんづめ パインかんづめ レモン かんてん	バター	コンソメスープ 塩 こしょう	22.2	
なしりフルーツポンチ	大豆 もも りんご	とうにゅう		しらたまだんご さとう ゼリー	ワイン			
4 月	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	乳	牛乳					
	さけのみりんじょうゆづけ	さけ 小麦 大豆	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)	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			
とりにくとやさいのスープ	豚 鶏 小麦 大豆	とりにく ウィンナー	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					
5 火	ごはん	乳	牛乳		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 でんぶん	す 塩	23.0	
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			
6 水	ちゅうかめん	小麦			めん		579	和田小学校 のリクエスト 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 なると	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 なら しょうが	こむぎこ あぶら	しょうゆ みりん 塩 香辛料	24.7	
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			
7 木	ごはん	乳	牛乳		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 でんぶん			
	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	23.2	
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 でんぶん ショートニング コーンフラワー あぶら				
8 金	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	でんぶん 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 ウィンナーのソテー	豚 鶏	ウィンナー	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	24.3	
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			
11 月	ごはん	乳	牛乳		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	でんぶん 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	23.4		
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			
12 火	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	
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			
13 水	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	601	
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん あぶら			
	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			
14 木	ごはん	乳	牛乳		こめ		594	ツナそぼろを ご飯にのせ て、そぼろ丼 にして食べま しょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナそぼろ	卵 小麦 大豆	まぐろ たまご	えだまめ しょうが	さとう あぶら	しょうゆ さけ 塩		
	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 にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう	23.7	
チンゲンサイと にくだんごのスープ	小麦 大豆 鶏 豚 ごま	とりにく ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ	パンこ でんぶん さとう	チキンブイヨン しょうゆ 塩 中かスープの素 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		
15 金	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		669	パンにフラン クフルトをは さんで食べま しょう。
	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 ワイン 中のうソース 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 豚 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		27.3	
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			
19 火	ごはん						619	
	牛乳	乳	牛乳		こめ			
	えびしゅうまい	えび 小麦	えび たら	たまねぎ	パンこ でんぶん 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	21.7	
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 ほししいたけ しょうが	はるさめ でんぶん 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			
20 水	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					
	ツナいりミートソース	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	
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				
21 木	はんかんずめし	乳	牛乳		こめ さとう	す 塩	655	酢飯に五日 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 でんぶん	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	21.9	
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			
22 金	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 でんぶん さとう	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
	スパゲティーソテー	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	スパゲティー あぶら	コンソメスープ 塩 こしょう	23.1	
パンプキンポタージュ	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			
25 月	ごはん						624	レバーをおい しく食べられ るようにつま みつけします。 
	牛乳	乳	牛乳		こめ			
	とりとレバーの なんばんづけ	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが	でんぶん 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	24.0	
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 でんぶん あぶら ごまあぶら	チキンブイヨン 塩 しょうゆ 中かスープの素 香辛料			
26 火	ごはん						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		こめ			
	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 でんぶん			
	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	23.4	
ふわふわたまごじる	卵 さば 小麦 大豆	たまご なると 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			
27 水	こくとうパン	小麦 乳 大豆			パン くるざとう		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	28.1	
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 木	ごはん						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。 
	牛乳	乳	牛乳		こめ			
	あじのこうじづけ		あじ		さとう	しおこうじ みりん		
	だいたいのいそに	大豆 小麦	だいたい ひじき あぶらあげ	こんにゃく 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	28.2	
とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	だいたいごぼう はねぎ	さといも	さばうずけずり にぼし			
29 金	ごはん						623	いわしの梅 煮は骨まで 食べられます。 
	牛乳	乳	牛乳		こめ			
	いわしのうめに	小麦 大豆	いわし	うめ	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	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	
さといものそぼろに	大豆 豚 小麦	なまあげ ぶたにく	だいたいごぼう こんにゃく にんじん	さといも さとう でんぶん あぶら	しょうゆ みりん わふうだしの素			

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
- □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