

平成29年9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		
1 金	ご飯				こめ		784	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					
	あじのこうじ漬け		あじ		さとう	しおこうじ みりん		
	大豆の磯煮	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		
	豚汁	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		
4 月	ご飯				こめ		809	金平ごぼうにはさつま揚げが入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんの南部揚げ	さば 大豆 小麦 ごま	くろはんぺん		こむぎこ あぶら ごま でんぷん			
	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 あぶら	しょうゆ みりん わふうだしの素		
	ふわふわ卵汁	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	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩		
5 火	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン		874	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					
	トマト入りメンチカツ	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		
	野菜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	チキンフイヨン 塩 こしょう コンソメスープ 香辛料		
6 水	ご飯				こめ		763	
	牛乳	乳	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 チキンフイヨン 塩		
	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		
	豆腐の味噌汁	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		
7 木	キャラットパン	小麦 乳 大豆		にんじん	パン		887	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 でんぷん	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 りんごのつゆ おとうかんづめ 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		
	梨入りフルーツポンチ	大豆 もも りんご	とうにゆう		しらたまだんご さとう ゼリー	ワイン		
8 金	飯缶ご飯				こめ		879	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		
11 月	背割りパン(ブルーベリージャム)	小麦 乳 大豆			パン ジャム		848	肉団子に甘いタレをからめます。
	牛乳	乳	牛乳					
	肉団子のあんかけ	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		
	スパゲティソース	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	ベシメルソース 塩 スープストック こしょう		
12 火	ご飯				こめ		845	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					
	さんまのかば焼き	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酢の物	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		
	きのこの味噌汁	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		
13 水	ご飯				こめ		779	ツナそばろをご飯にのせて、そば丼にして食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナそばろ	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		
	チンゲン菜と肉団子のスープ	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 でんぷん さとう	チキンフイヨン しょうゆ 塩 中かスープの素 こしょう		
14 木	中華めん	小麦			めん		740	和田小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	豚骨ラーメンスープ	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		チキンフイヨン 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		
	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		

○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	ご飯				こめ		835	
	牛乳	乳	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		
19 火	マーボー春雨	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	839	生揚げの中 華煮にはたく さんの野菜を 使います。
	ご飯	乳	牛乳		こめ			
	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 でんぶん あぶら	しょうゆ		
20 水	大根の浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	だいこん きゅうり	さとう	しょうゆ す 塩	871	さばは、焼津 のじまんの食 べ物の1つで す。
	生揚げの中華煮	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 でんぶん 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		
	ご飯	乳	牛乳		こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
21 木	さばの味噌煮	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう でんぶん		28.2	さばは、焼津 のじまんの食 べ物の1つで す。
	小松菜ともやしの 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		
	すまし汁	大豆 小麦 さば	とうふ	ほうれんそう にんじん えのきたけ	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	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					
22 金	黒糖パン	小麦 乳 大豆			パン くるざとう		918	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		
	海藻サラダ (青じそドレッシング)	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		
25 月	チリコンカーン	小麦 乳 豚 大豆	だいたく 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	826	レバーをおい しく食べられ るように味つ けします。
	ご飯	乳	牛乳		こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏とレバーの南蛮漬	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		
26 火	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	29.7	
	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		
	ご飯	乳	牛乳		こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
27 水	いわしの梅煮	小麦 大豆	いわし	うめ	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩	824	いわしの梅 煮は骨まで 食べられます 。
	即席漬	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが	ごま			
	里いものそぼろ煮	大豆 豚 小麦	なまあげ ぶたにく	だいこん 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		
	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン			
28 木	牛乳	乳	牛乳				849	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 。
	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		
	ミネストローネスープ	豚 鶏 小麦 大豆	ベーコン だいたく	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		
29 金	飯缶酢飯	乳	牛乳		こめ さとう	す 塩	833	酢飯に五目 ずしの具を混 ぜて食べま しょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	厚焼きたまご	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		
	五目ずしの具	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		
28 木	実だくさん汁	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	さぼうずけずり にぼし	26.5	
	ごはん (梅ふりかけ)	ふりかけ(ごま 小麦 大豆)			こめ	ふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳					
	竹輪の磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん あぶら			
29 金	野菜のごまあえ	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	33.3	
	けんちん汁	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		
	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
29 金	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 中のうソース 塩 香辛料	868	パンにフラン フルトをは さんで食べ ましょう。
	菱わかめサラダ (韓国ナムルドレッシング)	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	かんこくナムルドレッシング			
	きのこのクリーム煮	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	ベシメルソース 塩 スープストック こしょう		

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