

令和5年6月 学校給食献立表 南棟2


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)	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 木	ごはん				米		607	酢には、体の疲れをとって、元気になる手助けをする栄養素が含まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまあげのちゅうかに	大豆 豚肉 小麦 鶏肉 ごま	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ さやいんげん ほししいたけ にんにく	さとう 油 でんぶん	しょうゆ こしょう オイスターソース ちゅうかスープのもと		
	ポークしゅうまい	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう こむぎこ 油	しょうゆ さけ 塩 こしょう	23.1	
2 金	コーンときゅうりの すのもの	小麦 大豆	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 す		
	はんかんごはん				米		575	焼肉丼の具をごはんのにせて食べてください。
	牛乳	乳	牛乳					
	やきにくどんのぐ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なんと	たまねぎ ねぶかねぎ こんにゃく	さとう 油	しょうゆ みりん さけ		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ		塩		
	はるさめスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま	ウインナー	たまねぎ にんじん チンゲンさい しょうが	はるさめ	塩 しょうゆ こしょう ちゅうかスープのもと チキンブイヨン	23.9	
5 月	アーモンドこざかな	アーモンド	かたくりいわし		アーモンド さとう			
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				594	黒はんぺんは、イワシやサバなどの魚を骨ごとすりつぶして作られます。
	くろはんぺんフライ	大豆 さば 小麦	くろはんぺん		こむぎこ パンこ 油			
	かふうあえ	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す 塩	21.8	
6 火	ちゃんこじる	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく とうふ	ごぼう こんにゃく しめじ ねぶかねぎ		さけ 塩 しょうゆ みりん かつおのもと		
	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳				594	焼津南小学校のリクエスト献立です。
	チキンのハーブやき	鶏肉 小麦 大豆	とりにく	パセリ トマト にんにく	でんぶん さとう オリーブ油	しょうゆ マスタード こしょう 塩 ハーブ チリパウダー		
	カラフルサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング		24.8	
	コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	バター なまクリーム	ベシャメルソース 塩 こしょう スープストック		
7 水	はんかんわかめごはん		わかめ		米 さとう	塩		
	牛乳	乳	牛乳				596	歯と口の健康週間にちなんで献立です。かむことを意識して食べましょう。
	ちくわのなんぶあげ	小麦 ごま	ちくわ		こむぎこ でんぶん ごま油			
	きゅうりのひたひた	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり きりぼしだいこん	さとう ごま油	しょうゆ す いちみとうがらし	26.2	
	かきたまじる	卵 大豆 さば 小麦	たまご とうふ かまぼこ	にんじん ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
8 木	ちゅうかめん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳				626	めんの日も、よくかむことを意識して食べましょう。
	とんこつ ラーメンスープ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なんと	にんにく しょうが にんじん もやし ねぶかねぎ メンマ チンゲンさい とうもろこし		チキンブイヨン 塩 スープストック とんこつラーメンのもと		
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご			しょうゆ みりん		
	こまつなとしめじの レモンす	小麦 大豆		こまつな しめじ レモン		しょうゆ さけ みりん	32.1	
9 金	かたぬきチーズ	乳	チーズ					
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				572	さわやかな梅を使用して煮付けた「いわしの梅煮」です。旬の風味を楽しんでください。
	いわしのうめ	小麦 大豆	いわし	うめ	さとう でんぶん	みりん しょうゆ		
	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが			26.8	
12 月	みそけんちんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	だいこん はねぎ にんじん ごぼう	さといも	にぼし さばうすけずり		
	キャラットパン	小麦 乳		にんじん	パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳				619	レバーには血液のもとになる鉄分が多く含まれています。成長期のみさんにおすすめの食品です。
	とりにくとレバーの ケチャップあえ	鶏肉 ゼラチン	とりにく とりレバー		でんぶん 油 さとう	ワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ		
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング		25.5	
13 火	チンゲンさいのスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ごま	ウインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンさい		しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩 こしょう チキンブイヨン		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				614	しらす入り厚焼きたまごには、静岡県でとれたしらすが使われています。
	にくじゃが	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	じゃがいも さとう 油	しょうゆ さけ		
	しらすいり あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご しらす あおさ		さとう 油 でんぶん	す みりん 塩	22.9	
14 水	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		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				675	さばは焼津のじまんの食べものの一つです。
	さばのしおやき	さば	さば			塩 こうじ		
	だいずのいそに	大豆 小麦	だいず ひじき ちくわ	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ	29.3	
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく 油あげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ		にぼし さばうすけずり		

〇焼津市では、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 バナナ カシューナッツ ごま アーモンド
















〇物資購入の都合により献立や使用材料が変更となる場合があります。☆丁寧な手洗いの徹底をしましょう。

『』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。

令和5年6月 学校給食献立表 南棟2

焼津市学校給食センター (624-6660)

日	献立名	アレルギー	使われい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 木	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		637	トマトは、焼津のじまんの食べものの一つです。免疫力を高める働きのある栄養素が含まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	しろみざかなフライ 	小麦	たら		油 パンこ こむぎこ でんぷん	塩 こしょう		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 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	みりん しょうゆ		
	ミネストローネスープ	豚肉 大豆 鶏肉	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		塩 コンソメスープ こしょう	25.9	
16 金	ごはん				米		586	チンジャオロースーは、細切りにした肉やピーマン、たけのこを炒めた中国の料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	チンジャオロースー	豚肉 ごま 小麦 大豆	ぶたにく	ほししいたけ たけのこ ピーマン しょうが	ごま油 さとう でんぷん	しょうゆ みりん オイスターソース		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 大豆 りんご		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		
	ちゅうかスープ 	豚肉 卵 大豆 鶏肉 ごま 小麦	ベーコン うずらたまご なると	にんじん キャベツ チンゲンさい		チキンブイヨン しょうゆ 塩 さけ ちゅうかスープのもと こしょう オイスターソース	23.8	
19 月	ロールパン	小麦 乳			パン		609	
	牛乳	乳	牛乳					
	たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぷん 油	す しょうゆ みりん 塩		
	スパゲッティソテー	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	スパゲッティ 油	塩 こしょう コンソメスープ カレーフレーク カレーこ 塩 こしょう スープストック チキンブイヨン	25.5	
	やさいのカレースープに	豚肉 小麦 乳 りんご 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも 油			
20 火	ごはん				米		593	焼津南小学校のリクエスト献立です。やいちゃんランチの献立を考えてくれました。 
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ 	小麦	かつお		パンこ こむぎこ でんぷん 油	塩 こしょう		
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	すましじる 	大豆 小麦 さば	わかめ とうふ なると	ほうれんそう えのきたけ		かつおのもと しょうゆ みりん 塩	25.2	
22 木	なしゼリー			なし	さとう			
	うどん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳					
	きつねうどんつゆ 	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく 油あげ かまぼこ	にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	さとう	しょうゆ かつおのもと みりん 塩		
	いかのてんぷら 	いか 小麦	いか		こむぎこ でんぷん 油	塩		
23 金	おかかサラダ (わふうドレッシング) 	ドレ(大豆)	かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん	わふうドレッシング		29.0	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ おろしだけかけ	大豆 小麦 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	だいこん しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん 油	しょうゆ みりん 塩 トマトケチャップ	585	
	いそかあえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	しょうゆ	25.6	
26 月	みだくさんじる	大豆 さば	油あげ とうふ みそ	しめじ えのきたけ はねぎ にんじん		にぼし さばうすけずり		港中学校のリクエスト献立です。
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのからあげ	小麦 大豆 鶏肉	とりにく		こむぎこ でんぷん さとう 油	しょうゆ 塩	617	
	さんしょくやさいの ピリからあえ	ごま 小麦 大豆 りんご		きりぼしだいこん きゅうり パプリカ	ごま油	しょうゆ キムチのもと	22.9	
27 火	みそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ		にぼし さばうすけずり		6月は、「食育月間」です。 
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんごの デミグラスソース	豚肉 鶏肉 小麦 ゼラチン 牛肉 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	トマトケチャップ ワイン デミグラスソース 塩 ちゅうかうソース	599	
	やさいサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング		23.0	
28 水	ポトフ	豚肉 鶏肉 ゼラチン	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん さいいんげん	じゃがいも	チキンブイヨン ワイン コンソメスープ 塩 こしょう		あじは、春から夏にかけておいしくなる魚です。
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのうめしそやき 	小麦 大豆	あじ	うめ しそ	さとう	しょうゆ	572	
	きんぴらごぼう 	豚肉 大豆 ごま 小麦	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく さいいんげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ	29.4	
29 木	とりだんごじる	大豆 鶏肉 豚肉 さば ごま 小麦	とりだんご とうふ	こまつな たまねぎ にんじん しめじ	ごま油	さばうすけずり かつおのもと 塩 しょうゆ さけ みりん		かぼちゃは、夏にいい夏野菜の一つです。
	せわりパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚肉 ゼラチン	フランクフルト		さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうかうソース	637	
	かぼちゃサラダ (マヨネーズ)	大豆 小麦 りんご マヨ(卵 大豆 りんご)		かぼちゃ きゅうり えだまめ	マヨネーズ	塩 こしょう	26.1	
30 金	ワンタンスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンさい	ワンタンのかわ	塩 しょうゆ コンソメスープ チキンブイヨン		港中学校のリクエスト献立です。 
	はんかんごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	ボークカレー	豚肉 乳 小麦 りんご 大豆 鶏肉	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが	じゃがいも 油	ちゅうかうソース こしょう カレーフレーク チャツネ スープストック	720	
	メンチカツ	小麦 卵 大豆 鶏肉 乳 豚肉 りんご ゼラチン	とりにく ぶたにく ゼラチン たまご	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう 油 こむぎこ	ちゅうかうソース しょうゆ 塩	22.5	
30 金	はるさめサラダ	ごま 小麦 大豆		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す		