

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) 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木	ごはん 牛乳	乳	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ さやいんげん ほしいなけ にんにく	米	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	607	酔には、体の疲れをとつて、元気になる手助けをする栄養素が含まれています。
	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		さとう 油 でんぶん	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 こむぎご 油	しょうゆ さけ 塩 こしょう	23.1	
	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		
2金	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		米		575	焼肉丼の具をごはんにのせて食べてください。
	やきにくどんぐ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なると	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 アーモンドごさかな	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	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		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		こむぎご パンご 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	
	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		
6火	ミルクパン 牛乳	小麦 乳 大豆 リクエスト献立	牛乳 牛乳		パン さとう マーガリン		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 バブリカ		イタリアンドレッシング		
	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 スープスティック	24.8	
7水	はんかんわかめごはん 牛乳		わかめ		米 さとう	塩	596	歯と口の健康週間にちなんだ献立です。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		こむぎご 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 ほしいなけ 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 牛乳		小麦		めん		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 なると	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 スープスティック 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 牛乳	乳	牛乳		米		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。
	いわしのうめに	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 ねねぎ にんじん ごぼう	さといも	にぼし さばうすけずり		
	キャロットパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳	にんじん	パン さとう マーガリン		619	レバーには血液のもとに異なる鉄分が多く含まれています。成長期のみな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 牛乳	乳	牛乳		米		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。
	にくじやが	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		
	しらすいいあつやきたまご	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 牛乳	乳	牛乳		米		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		
	だいすのいそに	大豆 小麦	だいす 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		

○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 カシューなツツ ごま アーモンド

○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。

『魚』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	使われていの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						
	しづみざかなフライ	小麦	たら		油 パンこむぎこ でんぶん	塩 こしょう	25.9		
	ごぼうサラダ (ごまだれッシング)	大豆 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 ごまだれッシング	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 だいす	たまねぎ にんじん トマト バセリ にんにく		塩 コンソメスープ こしょう			
16 金	ごはん	乳	牛乳		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 でんぶん	しょうゆ みりん オイスターソース	23.8		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦		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			
	ちゅうなかスープ	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 ちゅうなかスープのもと こしょう オイスターソース			
19 月	ロールパン	小麦 乳	牛乳		パン		609	ロールパン	
	牛乳	乳	牛乳						
	たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	す しょうゆ みりん 塩	25.5		
	スパゲッティソース	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			
	やさいのかレースープに	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 バセリ	じゃがいも 油	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			
20 火	ごはん	乳	牛乳		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		パンこむぎこ でんぶん 油	塩 こしょう	25.2		
	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 えのきだけ		かつおのもと しょうゆ みりん 塩			
22 木	なしそりー			なし	さとう		647	うどん	
	うどん	小麦 乳	牛乳		めん				
	牛乳	乳	牛乳				29.0		
	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 でんぶん 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		585	ハンバーグ	
	ごはん	乳	牛乳		米				
	牛乳	乳	牛乳				25.6		
	ハンバーグ おろしだれかけ	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 でんぶん 油	しょうゆ みりん 塩 トマトケチャップ			
	いそかえ	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			
26 月	みだくさんじる	大豆 さば	油あげ とうふ、みそ	しめじ えのきだけ ねぎ にんじん		にほし さばうすけずり	617	港中学校のリクエスト献立です。	
	ごはん	乳	牛乳		米				
	牛乳	乳	牛乳				22.9		
	わかどりのからあげ	小麦 大豆 鶏肉	とりにく		こむぎこ でんぶん さとう 油	しょうゆ 塩			
	さんしょくやさいの ビリからえ	ごま 小麦 大豆 りんご		きりほしだいこん きゅうり ハブリカ	ごま油	しょうゆ キムチのもと			
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 えのきだけ		にほし さばうすけずり	599	ロールパン	
	ロールパン	小麦 乳	牛乳		パン				
	牛乳	乳	牛乳				23.0		
	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 でんぶん	トマトケチャップ ワイン デミグラスソース 塩 ちゅうのうソース			
	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				
28 水	ポトフ	豚肉 鶏肉 ゼラチン	ワインナー	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	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	572	あじは、春から夏にかけておいしくなる魚です。	
	ごはん	乳	牛乳		米				
	牛乳	乳	牛乳				29.4		
	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			
	きんびらごぼう	豚肉 大豆 ごま 小麦	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ			
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 じめじ	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	637	せわりパン	
	せわりパン	小麦 乳	牛乳		パン				
	牛乳	乳	牛乳				26.1		
	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 ちゅうのうソース			
	かぼちゃサラダ (マヨネーズ)	大豆		かぼちゃ きゅうり えだまめ	マヨネーズ	塩 こしょう			
30 金	ワンタンスープ	豚肉 小麦 鶏肉 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	720	かぼちゃは、夏においしい夏野菜の一つです。	
	はんかんごはん	乳	牛乳		米				
	牛乳	乳	牛乳				22.5		
	リクエスト 献立	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	ちゅうのうソース こしょう カレーフレーク チヤソネ スープストック			
	パークカレー	小麦 卵 大豆 豚肉 りんご セラチン	とりにく ぶたにく	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう 油 こむぎこ	ちゅうのうソース しょうゆ 塩			
31 金	メンチカツ	小麦 卵 大豆 鶏肉 乳 豚肉 セラチン	セラチン たまご				720	港中学校のリクエスト献立です。	
	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	しょうゆ す			
	リクエスト 献立						22.5		