令和５年１１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	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	エネルギー(Kcal) / たん白質(g)	備考
1 水	ごはん				米		590	旬の里いもが入ったみそ汁です。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんのいそべあげ	小麦 大豆 さば	くろはんぺん あおのり		こむぎこ でんぷん 油			
	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				
	さといものみそしる	さば 大豆	とうふ 油あげ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ	さといも	さばうすけずり にぼし	22.0	
2 木	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		589	大富小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	キムチラーメンスープ	小麦 さば 大豆 豚肉 りんご ゼラチン ごま	ぶたにく なると	はくさい にんじん とうもろこし はくさいキムチ ねぶかねぎ メンマ しょうが にんにく		みそラーメンスープ		
	ぎょうざ（リクエスト献立）	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく とりにく	キャベツ にら しょうが	こむぎこ でんぷん 油	しょうゆ みりん 塩		
	ナムル	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ	25.2	
6 月	ごはん				米		602	今月は、揚げたじゃがいもを入れた揚げおでんです。
	牛乳	乳	牛乳					
	あげおでん	小麦 さば 大豆 豚肉	ぶたにく くろはんぺん ちくわ こんぶ みそ	にんじん こんにゃく	じゃがいも 油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん		
	なっとう	小麦 大豆	なっとう			なっとうのたれ		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ		塩	22.4	
7 火	マーガリンパン	乳 小麦			パン さとう マーガリン		598	ラザニアとプッシェーロは、ブラジルでよく食べられている料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ラザニア	乳 小麦 豚肉	牛乳 チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが	ラザニア こむぎこ 油 バター さとう	トマトケチャップ 塩 ウスターソース		
	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			
	プッシェーロ	鶏肉 豚肉	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい	さつまいも ひよこまめ	チキンブイヨン 塩 こしょう コンソメスープ	20.3	
8 水	ごはん				米		581	11月8日いい歯の日に合わせた、かみかみメニューです。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレーやき	小麦 大豆	あじ			しょうゆ カレーこ		
	かふうあえ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう ごま ごま油	しょうゆ す 塩		
	とりだんごじる	小麦 さば 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	とりだんご とうふ	こまつな ごぼう にんじん しめじ	ごま油	さばうすけずり しょうゆ 塩 かつおのもと さけ みりん	27.6	
	さつまいもスティック				さつまいも さとう 油			
9 木	アップルパン	乳 小麦 りんご		りんご	パン さとう		686	秋の味覚、きのこを使ったクリーム煮です。
	牛乳	乳	牛乳					
	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚肉	あじ たい たら	たまねぎ	さとう こむぎこ でんぷん 油	塩 しょうゆ ポークエキス		
	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 油	しょうゆ す 塩		
	きのこのクリームに	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えのきたけ	じゃがいもだんご なまクリーム 油	ベシャメルソース 塩 スープストック こしょう	23.3	
10 金	さくらごはん（リクエスト献立）	小麦 大豆			米	しょうゆ 塩	593	小川小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とうふハンバーグ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	さとう でんぷん パンこ こむぎこ 牛脂	しょうゆ みりん 塩		
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油	しょうゆ す いちみとうがらし		
	さつまじる	さば 大豆 豚肉	ぶたにく わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	さつまいも	さばうすけずり にぼし	24.5	
13 月	こくとうパン	乳 小麦			パン こくとう		614	
	牛乳	乳	牛乳					
	さけフライ	小麦 さけ	さけ		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）	小麦 大豆 ドレ（大豆 ごま）		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	ごまドレッシング さとう	しょうゆ みりん		
	ミネストローネスープ	大豆 鶏肉 豚肉	だいず ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ		コンソメスープ 塩 こしょう	25.8	
14 火	ごはん				米		602	厚焼きやたまごには、焼津のじまんの食べもののひとつである、しらすが入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	しらすいりあつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご しらす あおさ		さとう 油 でんぷん	す みりん 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		
	ぶたにくとだいこんのいためにい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが にんにく	さとう 油 ごま油	しょうゆ さけ スープストック	23.5	
15 水	ごはん				米		663	
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのしおやき	さば	さば			塩		
	だいずのいそに	小麦 大豆	だいず ひじき ちくわ	こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう 油	しょうゆ みりん		
	とんじる	さば 大豆 豚肉	ぶたにく 油あげ みそ	だいこん たまねぎ にんじん はねぎ		さばうすけずり にぼし	29.0	

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１１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	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	エネルギー（kcal）／たん白質(g)	備考
16木	キャロットパン	乳　小麦		にんじん	パン　さとう　マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳				617	
	とりにくとレバーのケチャップあえ	鶏肉	とりにく　とりレバー		でんぷん　油　さとう	トマトケチャップ　ちゅうのうソース　ワイン		レバーには、鉄分が多く含まれています。
	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			
	チンゲンさいのスープ	小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま	ウインナー	たまねぎ　チンゲンさい　にんじん　とうもろこし		チキンブイヨン　しょうゆ　塩　ちゅうかスープのもと　こしょう	25.5	
17金	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				571	
	チンジャオロースー	小麦　大豆　豚肉　ごま	ぶたにく	たけのこ　ピーマン　ほしいたけ　しょうが	さとう　でんぷん　ごま油	しょうゆ　みりん　オイスターソース		チンジャオロースーをご飯と一緒に食べてください。
	マカロニサラダ（マヨネーズ）	小麦　マヨ（卵　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	小麦　大豆　豚肉　鶏肉　ごま	ベーコン　とうふ　なると	チンゲンさい　にんじん　ねぶかねぎ		チキンブイヨン　しょうゆ　塩　ちゅうかスープのもと　さけ　オイスターソース　こしょう	22.8	
20月	はんかんごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				646	
	ポークカレー	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	ちゅうのうソース　こしょう　カレーフレーク　チャツネ　スープストック		
	プレーンオムレツ	卵　大豆	たまご		でんぷん　さとう　だいず油	塩　す		
	はりはりづけ	小麦　大豆　ごま		きゅうり　にんじん　きりぼしだいこん	さとう　ごま油	す　しょうゆ	21.8	
21火	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				574	恵比寿講にちなんだ献立です。
	いわしのオレンジに	小麦　オレンジ　大豆	いわし	オレンジ	さとう　みずあめ　でんぷん	しょうゆ　みりん　塩		
	にしめ	小麦　大豆　鶏肉	とりにく　ちくわ	れんこん　にんじん　ほしいたけ　ごぼう　こんにゃく　さやいんげん	さとう　油	しょうゆ　みりん		
	だいこんのみそしる	大豆　さば	とうふ　油あげ　わかめ　みそ	だいこん　たまねぎ		さばうすけずり　にぼし	26.2	
22水	ミルクパン	乳　小麦　大豆	牛乳		パン　さとう　マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳				629	
	とりにくのマーマレードやき	大豆　鶏肉	とりにく		マーマレード　さとう　みずあめ　でんぷん	しょうゆ　みりん　す　塩　こしょう		
	ほうれんそうサラダ（たまねぎドレッシング）	ドレ（小麦　大豆　鶏肉　りんご）		ほうれんそう　キャベツ　にんじん　とうもろこし	たまねぎドレッシング			
	やさいのスープに	小麦　大豆　鶏肉　豚肉	ウインナー	たまねぎ　だいこん　にんじん　パセリ	じゃがいも	スープストック　しょうゆ　塩　こしょう	28.8	
24金	ごはん				米			11月24日のいい日本食の日に合わせた、和食のメニューです。
	牛乳	乳	牛乳				592	
	ぶりのみそづけフライ	小麦　大豆	ぶり　みそ		パンこ　こむぎこ　でんぷん　油	塩　こしょう		
	ごまあえ	小麦　大豆　ごま		キャベツ　こまつな　にんじん	さとう　ごま	しょうゆ		
	すましじる	小麦　大豆	とうふ　かまぼこ	ほうれんそう　にんじん　えのきたけ		かつおだし　しょうゆ　みりん　塩	23.8	
27月	せわりパン	乳　小麦			パン　さとう　マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳				629	
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		さとう	トマトケチャップ　ちゅうのうソース　ワイン		フランクフルトをパンにはさんで食べてください。
	コールスローサラダ（コールスロードレッシング）			キャベツ　きゅうり　にんじん	コールスロードレッシング			
	はくさいのスープ	小麦　大豆　鶏肉　豚肉	ベーコン	はくさい　たまねぎ　にんじん　こまつな		しょうゆ　コンソメスープ　塩　こしょう	22.3	
28火	はんかんごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				606	
	アドボ	卵　小麦　大豆　鶏肉	とりにく　うずらたまご	たまねぎ　にんにく	さとう　油　でんぷん	しょうゆ　さけ　塩　こしょう　す		今日はフィリピンの料理を取り入れました。
	カモテサラダ（マヨネーズ）	マヨ（卵　大豆　りんご）		キャベツ　きゅうり	さつまいも　マヨネーズ	塩　こしょう		
	ほうれんそうのスープ	小麦　大豆　豚肉　鶏肉	ベーコン	たまねぎ　ほうれんそう　にんじん　とうもろこし		チキンブイヨン　しょうゆ　塩　コンソメスープ	22.6	
29水	ソフトめん	小麦			ソフトめん			
	牛乳	乳	牛乳				657	
	きのこいりミートソース	小麦　乳　大豆　鶏肉　豚肉	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　トマト　マッシュルーム　にんにく	油	ハヤシルウ　ベシャメルソース　トマトケチャップ　トマトピューレ　ちゅのうソース　ワイン　スープストック　こしょう		
	おにまん	小麦　大豆　豚肉			さつまいも　こむぎこ　さとう　豚脂	塩		
	だいこんサラダ（あおじそドレッシング）	ドレ（小麦　大豆）		だいこん　きゅうり　にんじん		あおじそドレッシング	24.0	
30木	ごはん				米			大富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　リクエスト献立	乳	牛乳				625	
	ハムチーズフライ	乳　小麦　大豆　鶏肉　豚肉	ソーセージ　チーズ		パンこ　こむぎこ　油			
	さくらえびいりきんぴらごぼう	小麦　えび　大豆　ごま	ちくわ　さくらえび	ごぼう　こんにゃく　にんじん　さやいんげん	さとう　油　ごま油	しょうゆ　みりん		
	かきたまじる	卵　小麦　大豆　さば	とうふ　たまご　なると　わかめ	たまねぎ　にんじん　ほしいたけ	でんぷん	かつおのもと　しょうゆ　塩	23.5	

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。

みなさんは、ごはんやみそ汁を食べていますか。ごはんと汁物におかずを合わせる献立は、日本で食べ継がれてきた食事です。この食文化を大切にしていきましょう。