



令和3年度 5月 学校給食献立表 牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校	
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		中学校	
(木)	6	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			
		やさいたっぷりミートソース	さとう あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレ ペンキソース ハヤシル しお デミグラスソース ワイン こしょう しょうゆ がらスープ ソース	
		ぐいりオムレツ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	す 塩	
		かいそうサラダ あおじそトレッシング	ごま	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング	
(金)	7	チキンライス ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ マッシュルーム	しお 酒 スープストック こしょう ケチャップ	川崎小 勝間田小
		カラフルやさいのたまごやき		たまご ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	ほうれんそう パプリカ	しお こしょう	
		こまつなともやしのサラダ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	しょうゆ す わふうだし	
		チンゲンサイとにくだんこのスープ	でんぶん パンこ	とりにく ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう 酒	
(月)	10	～行事食：八十八夜献立～ 八十八夜にちなんで、お茶を献立に取り入れました。					
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		くろはんぺんのおちやあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	くろはんぺん	ちゃ		
		ごもくにまめ	さとう あぶら	だいず とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん わふうだし	
(火)	11	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			
		メンチカツ	あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	しお こしょう	
		エリンギとやさいのソテー	あぶら	ウインナー	こまつな もやし エリンギ	コンソメ しお こしょう	
		クラムチャウダー	じゃがいも クリーム あぶら	ベーコン あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ しめじ	ホワイトルウ スープストック しお こしょう ワイン	
(水)	12	かつおごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう かつお	しょうが	しょうゆ さけ しお みりん	
		とりそぼろいりあつやきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご とりにく	しょうが	す みりん かつおだし しお しょうゆ こんぶだし 酒	
		かふうあえ	マロニー さとう ごま ごまあぶら		こまつな もやし どうもろこし	しょうゆ しお す	
		あつあげのみそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ えのきたけ	さばだし にぼしだし	
(木)	13	しょくパン メイブルジャム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう メイブルシロップ	ぎゅうにゅう かんてん			
		とりにくとレバーのマリネ	でんぶん あぶら さとう	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが レモン	しょうゆ す カレーこ	
		いそベポテ	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	
		ミネストローネスープ	マカロニ オリーブオイル	ベーコン だいず	たまねぎ キャベツ にんにく トマト セロリ	ケチャップ コンソメ ワイン しお こしょう	
(金)	14	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		にらまんじゅう	ラード こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ にら ねぶかねぎ しょうが にんにく	しょうゆ しお こしょう	
		もやしのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら		きゅうり もやし こまつな どうもろこし	しょうゆ しお す いちみつとうがらし	
		マーボーどうふ	でんぶん さとう ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 酒 ちゅうかスープ	
(月)	17	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
		さばのカレーじょうゆやき	さとう	さば		しょうゆ みりん カレーこ 酒	
		ゆかりあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり あかしそ	しお うめず	
		しんじがのそぼろに	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース こんにゃく	しょうゆ 酒 わふうだし	
(火)	18	～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市産の茶を使ってお茶パンを作りました。					
		おちやしよくパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう	ちゃ		
		とりにくのマーマレードやき	みずあめ さとう	とりにく	しょうが にんにく なつみかん オレンジ	しお こしょう ワイン しょうゆ	
		アスパラガスのソテー	あぶら	ウインナー	アスパラガス キャベツ パプリカ	コンソメ しお こしょう	
(水)	19	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			
		ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリー しょうが にんにく りんご	カレーこ こしょう ワイン カレールウ チャツネ ソース しお スープストック	
		さわらとだいずのあげに	でんぶん あぶら さとう	さわら だいず あおのり		しょうゆ 酒	
		やさいのたくあんあえ	ごま		キャベツ きゅうり たくあん	しお	

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

食物アレルギー関連の留意点

・・・小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。



令和3年度 5月 学校給食献立表 牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

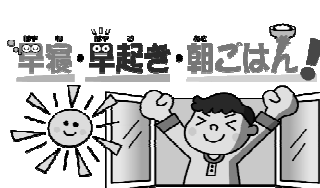
日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)	
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		中学校		
(木)	20	ミルクパン ギゆうにゆう	パン さとう マーガリン	ギゆうにゆう だっしふんにゆう			665	
	さけのムニエル	あぶら でんぶん	さけ	にんにく たまねぎ パセリ	マスタード こしょう タイム レッドペッパー ローレル しお	33.5		
	コーンポテト	じゃがいも バター		とうもろこし パセリ	しお こしょう			
	ラビオリのトマトに	こむぎこ パンこ さとう あぶら	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	しお コンソメ ケチャップ ソース こしょう がらスープ ワイン オールスパイス	876 42.1		
(金)	21	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			682	
	ビビンバ	さとう ごまあぶら	ぶたにく	ぜんまい しょうが にんにく しいたけ	トウバンジャン しょうゆ 酒	31.2		
	きりぼしだいこんのナムル	ごま ごまあぶら		もやし ほうれんそう きりぼしだいこん	しょうゆ			
	ちゅうかふうコーンスープ	でんぶん	たまご ベーコン なた	とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	スープストック しょうゆ しお こしょう	827 36.3		
(月)	24	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			655	
	いわしのごまみそに	さとう ごま こめこ	いわし みそ		みりん しお	30.7		
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり とうもろこし	しょうゆ す しお	809		
	こうやどうふのたまごとじ	さとう あぶら	とりにく ちくわ こおりどうふ たまご	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ	わふうだし 酒 しょうゆ	36.5		
(火)	25	げんまいパン ギゆうにゆう	パン げんまい	ギゆうにゆう			650	
	フィッシュナゲット	さとう こむぎこ でんぶん あぶら	あじ イトヨリダイ スケソウダラ キントキダイ	たまねぎ	しお しょうゆ かつおだし	30.5		
	ほうれんそうサラダ	さとう あぶら		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しょうゆ す			
	チリコンカーン	あぶら	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく パセリ	チリミックス こしょう オレガノ ケチャップ ワイン しお ソース	874 39.1		
(水)	～日本味めぐり給食の日(熊本県)～ 「つぼん汁」は熊本県人吉地方の郷土料理で、具をいりこのだし汁で煮て、しょうゆなどで調味した汁物です。							
	26	たかなごはん ギゆうにゆう	こめ ごまあぶら おおむぎ	ギゆうにゆう	たかな	しょうゆ みりん わふうだし しお す	615	
	ツナコロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こめこ こむぎこ	まぐろ	たまねぎ	しょうゆ しお	21.7		
	くきわかめのきんぴら	さとう ごまあぶら	ぶたにく くきわかめ	ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん わふうだし 酒 とうがらし	784		
(木)	27	ハバーガーパン ギゆうにゆう	パン	ギゆうにゆう			646	
	ハンバーグデミグラスソース	でんぶん さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ	しお デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン	28.4		
	マカロニサラダ マヨネーズ	マカロニ マヨネーズ		きゅうり パプリカ	しお こしょう	850		
	やさいのスープに		とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ しめじ	がらスープ スープストック しお こしょう	36.7		
(金)	～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～ 「しらす入りぎょうざ」には吉田漁港で水揚げされたしらすを使っています。							
	28	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう		よし吉 ランチ	632	
	しらすいりぎょうざ	こむぎこ でんぶん さとう あぶら	とりにく ぶたにく しらす	キャベツ ねぶかねぎ しょうが	しょうゆ しお	23.0		
	ひじきサラダ ごまドレッシング	さとう	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング	807		
(月)	31	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			663	
	あじのチリソースがけ	さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	あじ	ねぶかねぎ しょうが にんにく	ケチャップ チリソース	30.3		
	きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし	819		
	はっぼうさい	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく いか うずらたまご しいたけ	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん たけのこ しょうが しいたけ	オイスターソース 酒 しお ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	35.8		

作業が日にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から5月病、といわれる頃があるように、新しい環境の中であつた疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元氣な心と体をつくりましょう。



熱中症に要注意!

日中は日差しが強くなり、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



朝ごはん作りを簡単に! おすすめの常備食材

