



令和3年 6月 学校給食献立表 牧之原市

吉田様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			
		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				
1 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			679	椋原中	
	ハムチーズピカタ	あぶら さとう でんぷん	たまご ハム チーズ		かつおごんぶだし しお す しょうゆ みりん	30.4		
	じゃこいりカラフルやさいソテー	あぶら	ベーコン しらすほし	キャベツ もやし こまつな パプリカ	酒 コンソメ しお こしょう	896		
	だいずとウインナーのトマトに	じゃがいも あぶら さとう クリーム	とりご 大豆ソテー だいず チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	ケチャップ ソース ワイン スーフストック しお こしょう	38.7		
2 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			659	椋原中	
	とりにくとレバーのねぎソースあえ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	とりレバー とりにく だいず	ねぶかねぎ しょうが にんにく	しょうゆ す	26.4		
	キャベツサラダ	ごま さとう あぶら		キャベツ こまつな とうもろこし	しょうゆ す	811		
	とんじる	じゃがいも	ふたにく どうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう ほねぎ しめじ こんにやく	さばだし にぼしだし	31.0		
3 (木)	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			670	椋原中	
	さわらのバジルソテー	あぶら さとう パンこ	さわら	にんにく	オレガノ バジル タイム ウコン レッドペッパー ティル しお こしょう ローズマリー パセリ しょうゆ みりん	30.2		
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう		ごぼう きゅうり にんじん	ドレッシング	868		
	アスパラガスのクリームスープ	マカロニ じゃがいも あぶら クリーム	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん アスパラガス とうもろこし エリンギ	ホワイトルウ がらスープ スーフストック しお こしょう	37.5		
～行事食：カミカミ献立～ 歯と口の健康週間にちなんで、かみごたえのある食材を献立に取り入れました。								
4 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ			692	勝間田小	
	いかフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	いか		しお こしょう	28.9		
	きりぼしだいごんのナムル	ごま ごまあぶら		きりぼしだいごん もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ	853		
	やさいのうまに	マロニー ごまあぶら さとう でんぷん	ふたにく うずらたまご あつあげ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが	オイスターソース 酒 ちゅうかスープ しょうゆ こしょう しお	33.6		
7 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			647	川崎小	
	あげどうふのなんぼんだれかけ	あぶら さとう でんぷん	どうふ ぜらチン	ねぶかねぎ	しょうゆ す とうがらし	21.7		
	こまつなともやしのサラダ	さとう ごま	のり	もやし こまつな にんじん	しょうゆ す わふうだし	807		
	みだくさんみそしる	じゃがいも	ふたにく みそ	たまねぎ にんじん ごぼう ほねぎ こんにやく	にぼしだし	26.3		
8 (火)	あまなつぜり	さとう		あまなつ			細江小	
	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			644		
	ふたにくとコーンのあげに	でんぷん あぶら さとう	ふたにく	とうもろこし しょうが	酒 しょうゆ	30.5		
	マカロニソテー	マカロニ あぶら	ベーコン チーズ	たまねぎ ビーマン エリンギ	ケチャップ コンソメ しお トマトピューレ こしょう	840		
9 (水)	やさいとにくだんごのスープ	パンこ でんぷん	とりにく ふたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ しめじ	しょうゆ しお 酒 こしょう がらスープ ちゅうかスープ	38.0		
	うめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう	うめ	しお ごんぶだし	614		
	ほっけのひもの		ほっけ		しょうゆ みりん	27.6		
	やさいのたくあんあえ	ごま		たくあん キャベツ きゅうり しょうが	しお	761		
10 (木)	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ふたにく	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース こんにやく	しょうゆ 酒 わふうだし	32.9		
	ココアしよくパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		ココア	662		
	しろみぎかなのさくさくフライ	コーンフレーク パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	すけそうたら		しお	28.2		
	ビーフンいりカレーソテー	ビーフン あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん もやし ビーマン エリンギ	コンソメ しょうゆ しお カレーこ こしょう	802		
11 (金)	とうにゅういりポターージュ	あぶら クリーム	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	ペナルソース コンソメ しお こしょう がらスープ	33.4		
	～日本&世界の味めぐり給食の日(アメリカ)～ 「ジャンバラヤ」は大きな鍋で作ってバーベキューとともに大人気で食べる人が多い料理です。							
	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン セロリー にんにく	ケチャップ カレーこ しお ソース パプリカ こしょう とうがらし チリパウダー	623	勝間田小	
	とりにくのハーブやき	オリーブオイル	とりにく	にんにく	とうがらし チリパウダー	28.1		
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 とうもろこし	しお こしょう	759			
やさいとたまごのスープ	でんぷん	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	がらスープ しょうゆ しお コンソメ こしょう	33.6			
14 (月)	アメリカンチェリー			アメリカンチェリー			勝間田小	
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			604		
	コーンシュウマイ	こむぎこ でんぷん さとう	ふたにく とりにく	とうもろこし たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	25.0		
	きゅうりのなんぼんづけ	ごまあぶら さとう		きゅうり	しょうゆ す しお	765		
マーボーどうふ	ごまあぶら さとう でんぷん	どうふ ふたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	とうがらし ドウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酒 ちゅうかスープ	30.3			
6月15日～21日は「ふるさと給食週間」です。～地元でつくられた食べ物をたくさん取り入れています！～								
15 (火)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			663	勝間田小	
	トマトポークチャップ	オリーブオイル さとう	ふたにく	たまねぎ ビーマン トマト エリンギ にんにく	ケチャップ ソース しお スーフストック こしょう	30.6		
	いそペポテ	じゃがいも	あおのり		しお こしょう			
	チンゲンサイのクリームスープ	あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし	ホワイトルウ ワイン がらスープ こしょう しお スーフストック	837		
ヨーグルト	さとう	ヨーグルト かんてん			37.4			

※ 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 6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		
		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			
(水)	むぎごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう かつおぶし のり あおさ	かぼちゃ ちゃ	しょうゆ しお	651	
	はるまき	あぶら ごまあぶら こむぎこ はるさめ でんぶん さとう ラード		キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しいたけ	しょうゆ しお こしょう	25.9	
	もやしサラダ	さとう ごまあぶら		もやし こまつな にんじん	しょうゆ す しお とうがらし	807	
	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	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ しいたけ しょうが	ちゅうかスープ しょうゆ オイスターソース しお こしょう 酒	30.1	
(木)	ナン ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう			633	
	キーマカレー	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく しょうが	ソース カレールウ ワイン チャツネ スープストック カレーこ こしょう	30.5	
	しろみさかなとだいたいのこみあげ ゆでとうもろし	でんぶん あぶら さとう	だいたい あおのり ホキ		しょうゆ 酒 しお	834 38.5	
(金)	～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～ 吉田漁港で水揚げされたしらすを干してつくる「しらす干し」を使っています。						
	しらすごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう しらすぼし		しょうゆ 酒 しお	660	
	ハンバーグオニオンソース	さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ	しょうゆ みりん しお	23.7	
	かぼちゃサラダ マヨネーズ	マヨネーズ		かぼちゃ きゅうり えだまめ	しお こしょう	815	
わかめスープ	はるさめ	とりにく わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	しょうゆ オイスターソース しお ちゅうかスープ がらスープ こしょう	28.5		
(月)	～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市産の茶が竹輪のお茶揚げとお茶わらびもちに使われています。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			701	
	ちくわのおちやあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ	ちゃ		26.5	
	きりぼしだいこんのいために	あぶら さとう	ぶたにく さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	862	
	こまつなのみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ えのきたけ	さばだし にぼしだし	32.5	
おちやわらびもち	さとう でんぶん わらびこ	あおだいず かんてん	ちゃ				
(火)	アップルパン ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう	りんご		667	
	アジフライ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	あじ		しお こしょう	28.6	
	ラトウユ	オリーブオイル	ベーコン	なす スズキーニ トマト たまねぎ ピーマン にんにく	ケチャップ ソース しお コンソメ こしょう	867	
	やさいのスープに	じゃがいも	とりにく ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	スープストック こしょう がらスープ しお	35.8	
(水)	たこめし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ		しょうゆ 酒 しお みりん	642	
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒	28.0	
	ポテトサラダ マヨネーズ	じゃがいも マヨネーズ		きゅうり とうもろこし パプリカ	しお こしょう	794	
	さわにわん		ぶたにく	にんじん たけのこ ごぼう はねぎ えのきたけ	しょうゆ 酒 しお こしょう かつおだし こんぶだし	33.2	
(木)	げんまいしょうパン いちごジャム ぎゅうにゅう	パン げんまい みずあめ さとう	ぎゅうにゅう	いちご		633	
	ベーコンたまごやき	さとう でんぶん あぶら	たまご ベーコン		かつおこんぶだし しお しょうゆ みりん す	23.6	
	ひじきサラダ ごまドレッシング	さとう	ひじき	きゅうり とうもろこし にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング	778	
	とりにくとやさいのトマトに	じゃがいも あぶら	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ トマト にんにく	ワイン オールスパイス こしょう コンメ がらスープ ケチャップ しお ソース	28.5	
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			669	
	いわしのかばやき	あぶら さとう でんぶん	いわし	しょうが	しょうゆ みりん 酒	31.2	
	ゆかりあえ	ごま さとう		きゅうり キャベツ あかしそ	しお うめず	832	
	いりどうふ	あぶら さとう	とうふ とりにく なたまご	にんじん はねぎ たけのこ しょうが しいたけ	しょうゆ わふうだし	37.6	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			681	
	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	26.2	
	にたまご	さとう	たまご		しょうゆ かつおだし しお こんぶだし す	823	
	ほうれんそうサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しょうゆ す	29.6	
(火)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			701	
	ナポリタンソース	あぶら さとう	とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん トマト ピーマン エリンギ にんにく	ケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ ワイン しお ソース こしょう スープストック	32.7	
	とりにくのマスタードやき	マヨネーズ(たまごなし) あぶら	とりにく	レモン	マスタード ワイン しお	852	
	かいそうサラダ あおじそドレッシング		かいそう	キャベツ きゅうり	ワインピネガー ドレッシング	39.4	
(水)	むぎごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	ちゃ	しお	654	
	カレイのやくみソースかけ	あぶら さとう でんぶん	カレイ	ねぶかねぎ	しょうゆ 酒 みりん す	27.4	
	なすとピーマンのみそいため	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく みそ	なす にんじん ピーマン しょうが	しょうゆ みりん	803	
	にくだんごとはるさめのスープ	パンこ でんぶん はるさめ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが	しお スープストック こしょう がらスープ しょうゆ 酒	32.1	