令和３年　８・９月　学校給食献立表＜Ｂ＞　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 きいろ エネルギーのもとになる食品	あか 体をつくるもとになる食品	みどり 体の調子を整えるもとになる食品	おもな調味料	エネルギー（Kcal） たんぱく質(g) 小学校 中学校	欠食校 (学年欠食は含みません)
26	せわりパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			669 29.1	細江小 坂部小 榛原中
	さけのタルタルソースパンこやき	パンこ	さけ	パセリ	タルタルソース(たまごなし)		
	やきそばいりやさいソテー	ちゅうかめん　あぶら	ぶたにく	キャベツ　もやし　たまねぎ　こまつな あかピーマン	やきそばのもと　しお こしょう　ソース	855 36.4	
(木)	フルーツポンチ	さとう　こめ　もちごめ	かんてん　とうにゅう	レモン　みかん　もも　パイン　りんご アロエ　ぶどう　なつみかん	ワイン		
27	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			632 20.3	
	かぼちゃコロッケ	じゃがいも　さとう　あぶら　パンこ ライむぎこ　こむぎこ　ｺｰﾝﾌﾗﾜｰ	ぶたにく	かぼちゃ　たまねぎ	しょうゆ　しお　ワイン　こしょう		
	なすとピーマンのみそいため	さとう　ごまあぶら　でんぷん	ぶたにく　みそ	なす　にんじん　ピーマン　しょうが	酒　しょうゆ　みりん	776 23.7	
(金)	はるさめスープ	はるさめ　でんぷん	とりにく	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ しょうが　しいたけ	しょうゆ　スープストック　しお こしょう　がらスープ		
	ぶどう			ぶどう			
	～日本＆世界の味めぐり給食の日（韓国）～　韓国は静岡県内で姉妹都市、友好都市数３位の国です。韓国の代表的な料理を取り入れました。						
30	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			629 28.0	
	ビビンバ	さとう　あぶら	ぶたにく	ぜんまい　しいたけ　しょうが にんにく	トウバンジャン　しょうゆ　酒		
	きりぼしだいこんのナムル	ごま　ごまあぶら		きりぼしだいこん　もやし　にんじん ほうれんそう	しょうゆ	777 33.3	
(月)	トックいりキムチスープ	あぶら　じょうしんこ　でんぷん	ぶたにく　とうふ	キャベツ　にんじん　ねぶかねぎ しめじ　キムチ　にんにく　しょうが	がらスープ　しょうゆ　しお ちゅうかスープ		
31	ソフトめん　ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			655 30.4	
	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　セロリー　トマト マッシュルーム　にんにく　パセリ	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　こしょう ﾍﾞｼｬﾒﾙｿｰｽ　ﾊﾔｼﾙｳ　ｿｰｽ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　しお　がらｽｰﾌﾟ しょうゆ　ワイン		
	チーズオムレツ	さとう　でんぷん　あぶら	たまご　チーズ		す　しお	801 36.5	
(火)	キャベツサラダ	ごま　さとう　あぶら		キャベツ　きゅうり　もやし　にんじん	しょうゆ　す		
1	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			698 29.0	
	なつやさいのカレー	あぶら　さとう	ぶたにく　チーズ	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　なす トマト　ピーマン　セロリー　にんにく しょうが　りんご	カレーこ　こしょう　チャツネ カレールウ　ソース　ワイン しお　スープストック		
	ガーリックレモンチキン		とりにく	レモン　にんにく	ワイン　しょうゆ　しお こしょう	860 34.3	
(水)	えだまめのしおゆで			えだまめ	しお		
2	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		637 20.9	
	グラタン	あぶら　じゃがいも　こめこ みずあめ　さとう	とうにゅう　おから	たまねぎ　にんじん　とうもろこし ほうれんそう	しお		
	ひじきサラダ わふうたまねぎドレッシング	さとう	ひじき	きゅうり　とうもろこし　にんじん えだまめ	しょうゆ　みりん　ドレッシング	864 26.7	
(木)	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　しお　こしょう がらスープ		
	～住吉小学校のリクエスト献立～　キムチチャーハンやからあげなど人気のあるメニューを取り入れた献立を考えてくれました。						
3	キムチチャーハン　ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく	にんじん　たけのこ　にら　キムチ	しお　酒　しょうゆ　こしょう ちゅうかｽｰﾌﾟ	668 28.8	
	とりにくのからあげ	あぶら　でんぷん	とりにく	にんにく　しょうが	しょうゆ　酒　みりん　しお		
	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	807 33.9	
(金)	トマトとたまごのスープ	あぶら　でんぷん	たまご　ベーコン	トマト　たまねぎ　チンゲンサイ しょうが	がらスープ　しょうゆ　しお スープストック　こしょう		
	れいとうみかん			みかん			
6	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			636 23.7	
	わふうおろしハンバーグ	でんぷん　さとう	ぶたにく　とりにく	たまねぎ　だいこん　しょうが	しょうゆ　みりん　わふうだし しお　チキンブイヨン		
	コーンポテト	じゃがいも　あぶら	ウインナー	パセリ　とうもろこし	しお　こしょう	825 30.4	
(月)	チンゲンサイとたまごのスープ	でんぷん	ベーコン　たまご	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ えのきたけ	スープストック　こしょう がらスープ　しお		
7	しょくパン　ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	パン　みずあめ　さとう	ぎゅうにゅう	ブルーベリー		676 27.8	
	とりにくとレバーのマリネ	でんぷん　あぶら　さとう	とりにく　だいず　とりレバー	たまねぎ　レモン　しょうが	しょうゆ　す　カレーこ		
	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	ドレッシング	819 33.0	
(火)	パンプキンポタージュ	オリーブオイル　クリーム	ベーコン　ぎゅうにゅう	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　パセリ	ホワイトルウ　スープストック しお　こしょう　がらスープ		
8	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			657 26.3	
	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		
	やさいのたくあんあえ	ごま		たくあん　キャベツ　きゅうり	しお		
(水)	とうがんのみそしる		あつあげ　みそ	とうがん　たまねぎ　えのきたけ しめじ　はねぎ	さばだし　にぼしだし	805 31.0	
	ヨーグルト	さとう　クリーム	ヨーグルト　かんてん	もも			
9	ミルクパン　ぎゅうにゅう	パン　さとう　マーガリン	ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう			656 26.9	
	ハムチーズピカタ	でんぷん　さとう　あぶら	ハム　チーズ		す　チキンスープ		
	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	しょうゆ　みりん　ドレッシング	857 33.5	
(木)	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　たまねぎ　にんじん　トマト にんにく　エリンギ	ワイン　オールスパイス　しお ケチャップ　ソース　コンソメ こしょう　がらスープ		
	～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～　吉田港で水揚げされたしらすをかき揚げにしました。						
10	ごはん　ぎゅうにゅう のりふりかけ	こめ　さとう　でんぷん	ぎゅうにゅう　のり かつおぶし	ちゃ	しお	640 24.1	
	しらすとだいずのかきあげ	こむぎこ　でんぷん　あぶら	しらすぼし　だいず	にんじん　ごぼう　たまねぎ　はねぎ	しお		
	やさいのレモンじょうゆあえ	さとう		きゅうり　キャベツ　もやし　レモン	しょうゆ　みりん	790 28.2	
(金)	ぶたにくとこんにゃくのしょうがに	あぶら　さとう	ぶたにく　さつまあげ	たまねぎ　にんじん　たけのこ さやいんげん　しょうが　こんにゃく	酒　しょうゆ　みりん わふうだし		

※　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　８・９月　学校給食献立表＜Ｂ＞　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 きいろ エネルギーのもとになる食品	あか 体をつくるもとになる食品	みどり 体の調子を整えるもとになる食品	おもな調味料	エネルギー（Kcal） たんぱく質(g) 小学校 中学校	欠食校（学年欠食は含みません）
13	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			678 26.8	
	あげぎょうざ	ラード あぶら こむぎこ さとう みずあめ	とりにく	キャベツ しょうが にんにく	酒 しょうゆ しお		
	かふうあえ	マロニー さとう ごまあぶら		こまつな きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す しお	855 32.3	
(月)	いりどうふ	あぶら さとう	とうふ とりにく なると たまご	にんじん はねぎ たけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ わふうだし		
14	ココアしょくパン 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	668 29.5	
	とりにくのしおこうじやき	さとう	とりにく みそ かんてん		こめこうじ しお す ぎょしょう		
	ベーコンポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ パセリ	しお こしょう	812 35.1	
(火)	とうにゅういりポタージュ	あぶら クリーム	とうにゅう ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	ﾍﾞｼｬﾒﾙｿｰｽ ｺﾝｿﾒ しお こしょう がらスープ		
	～吉田中学校のリクエスト献立～　さつまいもやぶどうなど秋の味覚を取り入れた献立を考えてくれました。						
15	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも	ぎゅうにゅう		酒 しお	648 27.1	榛原中
	いかフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	いか		しお こしょう		
	カラフルサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ	しお こしょう ドレッシング		
	とんじる		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ しめじ こんにゃく	さばだし にぼしだし	792 32.1	
(水)	ぶどう			ぶどう			
16	ツイストパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			621 23.9	
	にくだんごのトマトソースあえ	オリーブオイル さとう パンこ でんぷん	ぶたにく とりにく	にんにく トマト たまねぎ	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン しょうゆ しお		
	スパゲッティサラダ コールスロードレッシング	スパゲッティ		きゅうり とうもろこし パプリカ	しお こしょう ドレッシング	825 31.5	
(木)	チンゲンサイのクリームスープ	おおむぎ 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 スープストック しお こしょう ﾜｲﾝ がらｽｰﾌﾟ		
	～お月見献立～　十五夜にちなんで、里いもやお月見だんごを取り入れた献立です。						
17	ごはん　ぎゅうにゅう のりつくだに	こめ みずあめ さとう でんぷん はちみつ	ぎゅうにゅう のり		しょうゆ	637 28.7	
	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		みりん さけ		
	さといものそぼろに	さといも あぶら さとう でんぷん	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	しょうゆ 酒 みりん わふうだし		
	さわにわん		ぶたにく	にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ はねぎ	しょうゆ 酒 しお こしょう かつおだし こんぶだし	770 33.4	
(金)	おつきみデザート	じょうしんこ さとう あぶら	かんてん		しょうゆ		
21	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			652 30.9	
	しろみざかなフライ	あぶら パンこ こむぎこ	ホキ		しお こしょう		坂部小
	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	852 39.1	
(火)	ポークビーンズ	あぶら さとう じゃがいも	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ｹﾁｬｯﾌﾟ ｿｰｽ ﾜｲﾝ しお ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ こしょう		
	～長寿の献立～　敬老の日にちなんで、「ま・ご・は・や・さ・し・い」の頭文字から始まる体に良い食材を取り入れた献立です。						
22	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ		しお	651 30.4	坂部小
	かつおとだいずのみそがらめ	でんぷん あぶら さとう	かつお だいず みそ		みりん 酒 しょうゆ		
	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	799 35.7	
(水)	いものこじる	さといも	ぶたにく あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん まいたけ ねぶかねぎ しょうが こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん しお かつおだし		
24	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			685 28.4	
	ちくわのかおりあげ	こむぎこ でんぷん あぶら	ちくわ あおのり	しょうが	しお す		
	はるさめサラダ	はるさめ ごま さとう ごまあぶら		きゅうり ほうれんそう にんじん	しょうゆ す しお	855 35.1	
(金)	マーボーどうふ	ごまあぶら さとう でんぷん	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん しょうが ねぶかねぎ しいたけ にんにく	ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ちゅうかｽｰﾌﾟ しょうゆ 酒 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ		
27	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			680 26.4	
	とりそぼろごはんのぐ	さとう あぶら	とりにく たまご	しょうが グリンピース	しょうゆ 酒 しお		
	ポテトサラダ マヨネーズ	じゃがいも		きゅうり にんじん とうもろこし	しお こしょう マヨネーズ		榛原中
	にくだんごとワンタンのスープ	こむぎこ パンこ でんぷん	とりにく ぶたにく	チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	しょうゆ がらスープ 酒 しお ちゅうかスープ こしょう	836 31.0	
(月)	なし			なし			
28	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			687 24.7	榛原中
	カレーなんばんつゆ	あぶら でんぷん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな ねぶかねぎ しょうが にんにく	カレールウ カレーこ みりん しお しょうゆ かつおだし		
	だいがくいも	さつまいも あぶら ごま さとう くろざとう はちみつ			しょうゆ す	843 29.7	
(火)	しおこんぶのそくせきづけ	さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ こんぶだし しお		
29	まいたけごはん　ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん えだまめ しょうが まいたけ	しょうゆ 酒 しお みりん	690 28.5	榛原中
	さばてりやき	みずあめ さとう でんぷん	さば		しょうゆ す しお かつおだし こんぶだし		
	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	857 34.0	
(水)	かんとうに	じゃがいも さとう	ぶたにく うずらたまご こんぶ あつあげ さつまあげ	だいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 わふうだし		
	～ふるさと給食の日「チャーティンランチ」～　牧之原市産の茶を使って鶏肉のお茶揚げを作りました。						
29	メープルパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう メイプルシュガー	ぎゅうにゅう			677 27.5	榛原中
	とりにくのおちゃあげ	こむぎこ でんぷん あぶら	とりにく	にんにく ちゃ	ワイン しお こしょう		
	アーモンドサラダ コールスロードレッシング	アーモンド		キャベツ きゅうり こまつな にんじん	しお こしょう ドレッシング	884 34.1	
(水)	ミネストローネスープ	じゃがいも さとう	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく	ケチャップ コンソメ こしょう しお がらスープ ワイン		