



令和3年度 10月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

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			おもな調味料	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			
		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			
(金)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			601	
	ドライカレー	こむぎこ あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ ビーマン レーズン にんにく しょうが	オールスパイス カレーこ しお ソース ワイン	27.2	
	マカロニサラダ マヨネーズ	マカロニ		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	783	
	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 えのきたけ	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ	33.8	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			662	
	さけのみりんじょうゆやき		さけ		しょうゆ みりん	35.7	
	はりはりづけ	ごまあぶら さとう ごま		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	す しょうゆ		
	おやこに りんご	さとう あぶら	とりにく ちくわ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ りんご	わふうだし 酒 しょうゆ	809 41.6	
(火)	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	ちゃ	しお	627	
	かつおフライ	パンこ こむぎこ あぶら	かつお		しお こしょう	26.4	
	こまつなとしめじのレモンず			こまつな しめじ レモン	しょうゆ わふうだし 酒 みりん	807	
	さつまじる	さつまいも	とりにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ えのきたけ こんにゃく	にぼしだし さばだし	33.2	
～ 行事食(目の愛護デー) ～ レバーやブルーベリーなど目によい食べ物を取り入れました。							
(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			659	
	とりにくとレバーのねぎソース	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	とりにく だいず とりレバー	ねぶかねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 目の愛護デー	25.1	
	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		
	ワンタンスープ	こむぎこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ はねぎ しょうが	しお 酒 コンソメ がらスープ しょうゆ	806	
(金)	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		29.2	
	レーズンパン ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう	レーズン		678	
	フィッシュナゲット	あぶら でんぷん さとう こむぎこ	あじ いとよりだい すけそうだら きんとときだい	たまねぎ	しお しょうゆ かつおだし	26.2	
	やさしいソテー	あぶら		キャベツ こまつな とうもろこし	コンソメ しお こしょう	889	
(月)	だいずとウィンナーのトマト煮	じゃがいも あぶら さとう クリーム	とりにく ウィンナー だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	ケチャップ ソース しお スープストック こしょう ワイン	34.0	
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			644	
	ちくわのごまあげ	こむぎこ でんぷん ごま あぶら	ちくわ			26.2	
	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	813	
(火)	ぶたにくとだいこんのいために	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	しょうが にんにく だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ スープストック	32.3	
～ 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使った献立です。							
(火)	しらすごはん ぎゅうにゅう	こめ	しらすぼし ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 しお	617	
	ひりゅうずのおろしだれがけ	さとう でんぷん パンこ あぶら ラード	たら ひじき とうにゅう	だいこん しょうが たまねぎ えだまめ にんじん	しょうゆ みりん しお	22.9	
	しおこんぶのそくせきづけ	ごま さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	しょうゆ こんぶだし しお	779	
	さといものみそしる	さといも	あぶらあげ みそ	しめじ たまねぎ にんじん ごぼう ねぶかねぎ	にぼしだし さばだし	27.3	
(水)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			609	
	ハムチーズフライ	あぶら さとう パンこ こむぎこ	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	しお	24.4	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう ごま		ごぼう にんじん きゅうり ほうれんそう	しょうゆ みりん ドレッシング	825	
	とりにくとやさいのスープ		とりにく	しいたけ チンゲンサイ たけのこ にんじん ねぶかねぎ	コンソメ しお がらスープ	31.6	
～ 日本&世界の味めぐり給食の日(福岡県八女市) ～ 吉田町の交流都市である福岡県や八女市の特産物を使った献立です。							
(木)	ちゃめし ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	ちゃ	酒 しお	611	
	めんたいこいりあつやきたまご	みずあめ こめこ あぶら	たまご めんたいこ		かつおだし すしお パプリカ みりん	25.8	
	いそかあえ		のり	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	753	
	がめに	さといも さとう あぶら	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく しいたけ さやいんげん	酒 しょうゆ みりん わふうだし	29.9	
(金)	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			678	
	しろみぎかなのレモンソースあえ	あぶら でんぷん オリーブオイル さとう	ホキ	ねぶかねぎ レモン	す しお	28.3	吉田中
	スパゲッティソテー	スパゲッティ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ エリンギ	ケチャップ トマトピューレ ソース コンソメ しお こしょう		
	チンゲンサイとにくだんごのスープ	でんぷん あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 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	867 35.2	
(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		

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

秋は、空がすみわたり月が美しくみえることから、「十五夜(今年は9/21)」と「十三夜(今年は10/18)」に「お月見」をします。十五夜は、旧暦8月15日の夜のことで、この日が秋(旧暦7,8,9月)の真ん中にあたることから、「中秋の名月」ともいわれます。十三夜は、旧暦9月13日の夜のことで、十五夜に次いで美しい月といわれています。この日は、美しい月をながめるだけでなく、月の見える方向に「すすき」をかざり、「月見だんご」や収穫されたばかりの作物などをお供えて、お月見をします。

じゅうご ちゅう じゅうさん ちゅう
十五夜・十三夜





令和3年度 10月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

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	中学校	
		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				
～ リクエスト給食(榛原中学校)～ 秋の食材をたくさん使った献立を考えてくれました。秋の風景を感じながらいただきます。								
18 (月)	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	695 26.0		
	メンチカツ	あぶら でんぶん パンこ こむぎこ さとう	ぶたにく	たまねぎ	しお こしょう ナツメグ			
	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			
	きのこのクリームシチュー なし	あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	ベジタブルソース しお こしょう スープストック			
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			638 27.0		
	ポークしゅうまい	でんぶん さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく たら だいずこ	たまねぎ	しょうゆ しお			
	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 とうもろこし	しょうゆ しお す			
	マーボー豆腐	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく とうふ 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	トウバンジャン しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかスープ			
20 (水)	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 だっしふんにゅう			680 30.8	住吉小	
	ベーコンたまごやき	さとう あぶら でんぶん	たまご ベーコン		しょうゆ かつおだし にぼしだし しお			
	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 パプリカ とうもろこし こまつな	しお こしょう ドレッシング			
	チリコンカン	あぶら	だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト	オレガノ チリミックス しお こしょう ケチャップ ソース ワイン			
21 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			606 26.2		
	さばのみぞれに	さとう でんぶん	さば	だいこん	しょうゆ す さばだし こんぶだし			
	もやしと小松菜のあえもの	ごま さとう	のり	もやし こまつな にんじん	しょうゆ す わふうだし			
	みだくさんみそしる	さといも	とうふ あぶらあげ みそ	しめじ ごぼう にんじん ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし			
22 (金)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			619 24.3		
	しょうゆラーメンスープ		ぶたにく なんと	にんじん もやし チンゲンサイ メンマ とうもろこし ねぶかねぎ にんにく しょうが	しょうゆラーメンスープ がらすoup オイスターソース 酒 しお こしょう			
	はるまき	うど はるさめ ごまあぶら あぶら こむぎこ さとう でんぶん		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			
	キャベツのなんぼんづけ	ごまあぶら さとう		こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ す とうがらし			
	ヨーグルト	さとう クリーム	だっしふんにゅう かんてん					
25 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			615 27.0		
	ブルコギ	ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぶかねぎ たまねぎ りんご	しょうゆ トウバンジャン			
	きりぼしだいこんのナムル	ごまあぶら ごま		きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ			
	わかめスープ		とりにく たまご わかめ	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	しょうゆ オイスターソース こしょう ちゅうかスープ がらすoup しお			
～ ふるさと給食の日 チャーフィンランチ ～ 牧之原市で作られたお茶や小松菜を使って「お茶あげ」や「みそ汁」をつくりました。								
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			634 25.9		
	くろはんぺんのおちやあげ	でんぶん こむぎこ あぶら	くろはんぺん	ちゃ				
	きんぴらごぼう	ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく さつまあげ	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 とうがらし			
	こまつなのみそしる ぶどう		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな たまねぎ はねぎ えのきたけ	さばだし にぼしだし			
27 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			651 29.8		
	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	しお こしょう バジル ワイン オレガノ			
	ポテトサラダ マヨネーズ	じゃがいも		きゅうり キャベツ にんじん	しお こしょう マヨネーズ			
	コーンスープ	でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	スープストック しお こしょう しょうゆ がらすoup			
28 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			665 22.7		
	にたまご	さとう	たまご		しお しょうゆ かつおだし			
	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 ドレッシング			
	あきのカレー	さつまいも あぶら	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリー しめじ にんにく	カレーウソース こしょう コンソメ チャップ ケチャップ がらすoup			
29 (金)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			651 28.4		
	ぶたにくとコーンのあげに	でんぶん あぶら さとう	ぶたにく	とうもろこし しょうが	酒 しょうゆ			
	かいそうサラダ あおじそドレッシング	ごま	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング			
	ミネストローネスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	ケチャップ コンソメ しお こしょう ワイン			
	かぼちゃのデザート	さとう あぶら みずあめ	とうにゅう だいずこ	かぼちゃ	しお			

※ 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。



★★★ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。 ★★★