



令和3年度 10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				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	坂部小		
		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			
1 (金)	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ	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す			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			
4 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			644	坂部小		
	ちくわのごまあげ	こむぎこ でんぶ 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			
	ぶたにくとだいこんのいために	あぶら さとう でんぶ 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			
5 (火)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			601	坂部小		
	ドライカレー	こむぎこ あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ ピーマン レーズン にんにく しょうが	オールスパイス カレー 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 でんぶ	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			
6 (水)	コーンピラフ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん とうもろこし	しお 酒 コンソメ こしょう	645	坂部小		
	チキングラタン	マカロニ バター	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ	ベジカルソース しお こしょう	25.8			
	いそペポテ	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	802			
	やさいスープ		ぶたにく	キャベツ えのきたけ にんじん チンゲンサイ にんにく	がらスープ しょうゆ しお スープストック	30.4			
7 (木)	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	坂部小		
	フィッシュナゲット	あぶら でんぶ さとう こむぎこ	あじ いとよりだい すけそうだら きんときだい	たまねぎ	しお しょうゆ かつおだし	26.2			
	やさいソテー	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			
	だいずとウインナーのトマト煮	じゃがいも あぶら さとう クリーム	とりにく ウインナー 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			
～ 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。									
8 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう		 目の愛護デー	659			
	とりにくとレバーのねぎソース	でんぶ 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 す	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			
11 (月)	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		29.2			
	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				
12 (火)	おやこに	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	わふうだし 酒 しょうゆ	809			
	りんご			りんご		41.6			
	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			
14 (木)	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			
	～ 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。								
	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			
13 (水)	ひりゅうずのおろしだれがけ	さとう でんぶ 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			
	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			
14 (木)	しろみぎかなのレモンソースあえ	あぶら でんぶ 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			
	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 バセリ 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	867			
	チンゲンサイとにくだんごのスープ	でんぶ 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	35.2			
	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。

じゅうご じゅうさん
十五夜・十三夜



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。



令和3年度 10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				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				
		～ 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。						
15 (金)	ちやめし ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう	ちや	酒 しお	611	勝間田小	
	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 こんにやく ししいたけ さやいんげん	酒 しょうゆ みりん わふうだし	29.9		
18 (月)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			615	勝間田小	
	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	27.0		
	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	760		
	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 がらスープ しお	31.8		
19 (火)	ちゅうかめん ギゆうにゆう	ちゅうかめん	ギゆうにゆう			619	榛原中	
	しょうゆラーメンスープ		ぶたにく なた	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 がらスープ オイスターソース 酒 しお こしょう	24.3		
	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		キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら にんにく ししいたけ	しょうゆ しお こしょう			
	キャベツのなんばんづけ	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	760		
	ヨーグルト	さとう クリーム	だっしふんにゆう かんてん			29.1		
～ 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しょう。								
20 (水)	さつまいもごはん ギゆうにゆう	こめ おおむぎ さつまいも	ギゆうにゆう		酒 しお	695		
	メンチカツ	あぶら でんぶ はんこ 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	26.0		
	きゅうり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	あぶら	ベーコン ギゆうにゆう 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	865		
	なし			なし		31.6		
21 (木)	ミルクパン ギゆうにゆう	パン マーガリン さとう	ギゆうにゆう だっしふんにゆう			680		
	ベーコンたまごやき	さとう あぶら でんぶ	たまご ベーコン		しょうゆ かつおだし にぼしだし しお	30.8		
	カラフルサラダ イタドリレッシング			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	892		
	チリコンカーン	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	38.7		
22 (金)	むぎごはん ギゆうにゆう	こめ おおむぎ	ギゆうにゆう			606		
	さばのみぞれに	さとう でんぶ	さば	だいこん	しょうゆ す きばだし こんぶだし	26.2		
	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	773		
	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	32.1		
25 (月)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			638	勝間田小	
	ポークしゅうまい	でんぶ さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく たら だいず	たまねぎ	しょうゆ しお	27.0		
	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			
	マーボーどうふ	ごまあぶら さとう でんぶ	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ししいたけ 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	806		
						33.4		
26 (火)	こめこパン ギゆうにゆう	パン こめこ	ギゆうにゆう			651		
	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	29.8		
	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	839		
	コーンスープ	でんぶ	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 がらスープ	37.0		
～ 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。								
27 (水)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			634		
	くろはんべんのおちやあげ	でんぶ こむぎこ あぶら	くろはんべん	ちや		25.9		
	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		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	829		
	ぶどう			ぶどう		33.2		
28 (木)	ツイストパン ギゆうにゆう	パン	ギゆうにゆう			651		
	ぶたにくとコーンのあげに	でんぶ 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	28.4		
	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	831		
	かぼちゃのデザート	さとう あぶら みずあめ	とうにゆう だいず	かぼちゃ	しお	35.3		
29 (金)	むぎごはん ギゆうにゆう	こめ おおむぎ	ギゆうにゆう			665		
	にたまご	さとう	たまご		しお しょうゆ かつおだし	22.7		
	コールスローサラダ			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	805		
	コールスロートレッシング			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 チャネ ケチャップ がらスープ	25.6		

※ 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。 ★★★