



令和3年度 11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 は含まれ ません)
		きいろ	あか	みどり	おまな調味料	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	
1 (月)	ごはん かつおごまふりかけ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう こむぎこ でんぶん	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	647	住吉小
	いわしのごまみそに	さとう ごま でんぶん	いわし みそ		しお す	28.4	
	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 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん わふうだし とうがらし	782	
	きのこのたまごとじる	でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぶかねぎ えのきたけ しいたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	33.2	
	りんごヨーグルト	さとう クリーム	だっしふんにゅう かんてん	りんご			
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			645	住吉小
	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	22.8	
	もやしチャンプルー	ごまあぶら	とうふ ウインナー たまご かつおぶし	もやし ピーマン	しょうゆ しお わふうだし	792	
	キムチみそしる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	たまねぎ だいこん にんじん ごぼ う はねぎ しめじ キムチ	わふうだし	26.8	
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			697	住吉小
	ハンバーグオニオンソース	ラード でんぶん さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん しお	32.2	
	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	876	
	いりどうふ	さとう あぶら	とりにく とうふ なた 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	38.9	
5 (金)	～日本&世界の味めぐり給食の日(オーストラリア)～ オーストラリアは静岡県内で姉妹都市、友好都市数4位の国です。オーストラリアにちなんだ料理を取り入れました。						
	しょくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう	ぎゅうにゅう		ココア	661	住吉小
	フィッシュアンドチップス	じゃがいも でんぶん あぶら	ホキ		しお こしょう	26.3	
	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	790	
	まめとベーコンのスープ	オリーブオイル	ベーコン だいず	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー にんにく	コンソメ ワイン しお こしょう がらスープ	31.0	
ぶどう			ぶどう				
8 (月)	～11月8日はいい歯の日です～ かみごたえのある食材を取り入れました。かむことを意識しながら食事をしましょう。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			706	住吉小
	だいずとにぼしのあげに	でんぶん ごま さとう あぶら	だいず にぼし		しょうゆ	26.4	
	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	しお こしょう ドレッシング	871	
きのこカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー しめじ エリンギ まいたけ トマト しょうが にんにく りんご	カレーこ こしょう カレールウ ソース ワイン スープストック チャツネ がらスープ	31.2		
9 (火)	～中央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。						
	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 ちら キムチ	しお 酒 しょうゆ こしょう ちゅうかスープ	654	住吉小
	とりにくのからあげ	あぶら でんぶん	とりにく	にんにく しょうが	酒 しお こしょう	26.6	
	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	801	
	ワンタンスープ	こむぎこ	ぶたにく	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ がらスープ しお 酒 ちゅうかスープ こしょう	31.5	
10 (水)	～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小松菜を使って「小松菜パン」を作りました。						
	こまつなパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン	ぎゅうにゅう	こまつな		677	自彊小
	トマトグラタン	ショートニング じゃがいも こめこ みずあめ さとう	おから		たまねぎ トマト にんじん にんにく りんご	22.6	
	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	897	
	さつまいもシチュー	さつまいも あぶら	ベーコン とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ	ベシマルソース スープストック しお こしょう がらスープ	28.9	
おちゃデザート	さとう みずあめ	ぎゅうにゅう	ちゃ				
11 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			649	中央小
	チヂミ	こむぎこ こめこ でんぶん グラニューとう あぶら	いか たこ	キャベツ たら	しお かつおだし こんぶだし	25.8	
	ビーフンいりやさいソテー	ビーフン あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん もやし ピーマン エリンギ	コンソメ しょうゆ しお こしょう	800	
	マーボーどうふ	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 ねぶかねぎ しょうが にんにく しいたけ	しょうゆ オイスターソース 酒 トウバンジャン ちゅうかスープ	30.5	
12 (金)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			702	中央小
	ビーンズソース	さとう あぶら	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん セロリー トマト グリーンピース しょうが にんにく マッシュルーム	ハヤシラウ テミラソース しお ベシマルソース ケチャップ がらスープ トマトピューレ ソース こしょう ワイン	26.1	
	キャラメルポテト	さつまいも バター あぶら グラニューとう				854	
	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	31.6	
15 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			681	中央小
	とうふステーキにみそあんかけ	でんぶん あぶら さとう	とうにゅう とりにく みそ	しょうが	みりん 酒 しょうゆ トウバンジャン	23.3	
	さつまいもサラダ マヨネーズ	さつまいも		きゅうり キャベツ とうもろこし	しお こしょう マヨネーズ	842	
	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	27.7	
おこめのデザート	さとう こめこ みずあめ	ぎゅうにゅう たまご					

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。





令和3年度 11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 たんぱく質(%)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
		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		
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			695	中央小
	さんまのかばやき	でんぶん さとう あぶら	さんま	しょうが	しょうゆ みりん 酒	24.7	
	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	872	
	みそおでん	じゃがいも さとう	とりにく さつまあげ こんぶ あつあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく	しょうゆ みりん わふうだし がらすープ	29.6	
17 (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			679	中央小
	とりにくのタルタルソースやき		とりにく	パセリ	タルタルソース(たまごなし)	29.7	
	ひじきサラダ わふうドレッシング	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	884	
	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 ワイン しお こしょう がらすープ	36.8	
ラフランス			ラフランス				
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			674	自彊小
	あげぎょうざのあまずあんかけ	でんぶん ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう す	23.0	
	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	858	
	はくさいのうまに	マロニー ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく ずらたまご あつあげ	はくさい 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 ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう	27.7	
19 (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			627	住吉小
	ベーコンたまごやき	でんぶん さとう あぶら	たまご ベーコン		しょうゆ かつおだし にぼしだし しお	26.0	
	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 ピーマン にんにく エリンギ	ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう	819	
	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	ベジタブルソース コンソメ しお こしょう がらすープ	32.6	
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			626	住吉小
	しんじゅだんご	もちこめ こめ パンこ でんぶん さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ しお こしょう	24.4	
	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	801	
	あつあげのちゅうかに	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ	キャベツ にんじん たけのこ しょうが にんにく しいたけ	酒 ちゅうかスープ しお しょうゆ こしょう	30.5	
24 (水)	さつまいもパン ぎゅうにゅう	パン さつまいも マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			604	住吉小
	しろみざかなのきのこソースかけ	でんぶん あぶら さとう	かれい	たまねぎ トマト しめじ えのきたけ エリンギ	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン しょうゆ	25.6	
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	810	
	やさいとにくだんごのスープ	でんぶん あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しお しょうゆ スープストック 酒 こしょう がらすープ	32.8	
～ 行事食 いい日本食(和食)の日 ～ 11月24日は いい日本食 の話呂合わせで、和食の日です。出汁を感じられるメニューを考えました。							
25 (木)	なめし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんぼ	しお	640	住吉小
	さばのカレーじょうゆやき		さば		しょうゆ カレーこ	27.3	
	れんこんサラダ	さとう あぶら	たまご	れんこん きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ みりん すしお かつおだし	787	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ たまご	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ しいたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	32.3	
26 (金)	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		662	住吉小
	キャベツいりメンチカツ	でんぶん パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	しお こしょう	25.8	
	くわわかめサラダ わふうドレッシング	ごま	くわわかめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング	889	
	かぶのクリームスープ	あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	ホワイトルゥ スープストック しお こしょう がらすープ ワイン	33.6	
29 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			675	住吉小
	ぶたにくのキムチいため	さとう あぶら	ぶたにく みそ	たまねぎ ねぶかねぎ なら キムチ	しお こしょう しょうゆ 酒 みりん ちゅうかスープ オイスターソース	29.8	
	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	822	
	さつまじる	さつまいも	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はねぎ こんにやく えのきたけ	にぼしだし さばだし	34.9	
みかん			みかん				
～ 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。							
30 (火)	ごはん さけふりかけ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さけ のり こんぶ	ちゃ	しお	635	住吉小
	しらすいりあつやきたまご	さとう でんぶん あぶら	たまご しらすまし		かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお	24.7	
	かふうあえ	マロニー さとう ごまあぶら		ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ すしお	787	
	だいこんとさといものそぼろに	さといも さとう でんぶん	とりにく あつあげ さつまあげ	だいこん にんじん さやいんげん こんにやく	しょうゆ 酒 みりん がらすープ わふうだし	29.1	

※ 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。★★★

