



令和4年度 5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)

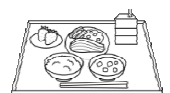
日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食は 含みません)		
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校				
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		中学校				
～行事食：端午の節句献立～ 端午の節句(こどもの日)にちなんで、かつおと柏餅を献立に取り入れました。										中央小
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			705		29.3		
	かつおとだいずのみそがらめ	でんぶん あぶら さとう	かつお だいず		みりん 酒 しょうゆ					
	しおこんぶのそくせきづけ		こんぶ	キャベツ きゅうり	しお					
	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	844				
	かしわもち	あずき こめこ さとう あぶら	かんてん		しお	33.8				
～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市産の茶を使って茶飯にしました。										中央小
6 (金)	ちゃめし ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	ちゃ	しお 酒	662		22.0		
	カラフルかきあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ハム だいず	とうもろこし にんじん ごぼう はねぎ たまねぎ	しお					
	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 キャベツ	しょうゆ す わふうだし	817				
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく グリンピース	しょうゆ 酒 わふうだし	25.9				
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			630		22.2		
	くろはんぺんのおちゃあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	くろはんぺん	ちゃ						
	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	810				
	マーボーはるさめ	はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぶかねぎ たけのこ しいたけ 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	27.6				
10 (火)	ジャンパラヤ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター オリーブオイル	ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ビーマン セロリー にんにく	パプリカ ケチャップ ソース しお カレーこ チリパウダー こしょう	659		29.0		
	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 オレガノ パジル ワイン					
	コールスローサラダ コールスロートレッシング			キャベツ きゅうり パプリカ	しお こしょう ドレッシング	792				
	こまつなとたまごのスープ	でんぶん	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな とうもろこし	スープストック がらスープ しお こしょう	33.9				
11 (水)	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			639		27.0		
	しろみぎかなのチリソースあえ	でんぶん あぶら さとう	ホキ	たまねぎ しょうが にんにく トマト	スープストック ケチャップ トマトピューレ チリソース しお					
	いそペポテ	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	832				
	チンゲンサイのクリームスープ	あぶら おおむぎ	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 ワイン がらスープ こしょう	33.5				
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			646		30.3		
	はしょうがしゅうまい	でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ しお こしょう					
	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				
	あつあげのちゅうかに	ごまあぶら さとう でんぶん	あつあげ ぶたにく	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	酒 ちゅうかスープ しお しょうゆ こしょう	38.3				
13 (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			648		31.1		
	しおラーメンスープ		ぶたにく やきぶた なたと わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぶかねぎ もやし メンマ しょうが にんにく	しおラーメンスープ しお 酒 がらスープ こしょう					
	だいずとじゃことウインナーのあげに	でんぶん あぶら ごま さとう	だいず ウインナー ちりめんぼし		しょうゆ	795				
	たけのこサラダ セミノール	さとう あぶら ごま	たまご	たけのこ きゅうり にんじん セミノール	しょうゆ みりん す しお	37.6				
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			686		29.9		
	ハンバーグオニオンソース	でんぶん あぶら さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	チキンブイヨン しお しょうゆ みりん					
	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	886				
	いりどうふ	あぶら さとう	とうふ とりにく なたと 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	37.7				
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			664		26.4		
	とりそぼろごはんのぐ	さとう あぶら でんぶん	とりにく たまご	しょうが グリンピース	しょうゆ 酒 かつおだし しお					
	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 にんじん とうもろこし	しお こしょう	819				
	あおさのみそしる		とうふ あぶらあげ あおさ みそ	たまねぎ えのきたけ	にぼしだし さばだし	31.2				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

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。 ★★★





令和4年度 5月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

吉田稗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		小学校 中学校	
(水)	18	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう	ぎゅうにゅう	いちご		642	
		ハムチーズフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ハム チーズ		しお こしょう	25.0	
		くきわかめサラダ	ごま	くきわかめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング		
		あおじそドレッシング						
		クラムチャウダー	じゃがいも あぶら クリーム	ベーコン あさり ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ エリンギ	ホワイトルウ コンソメ しお こしょう がらスープ	779	
		おちゃデザート	さとう みずあめ	ぎゅうにゅう	ちゃ		29.5	
(木)	19	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			648	吉田中
		あじつけたまご	さとう	たまご		しょうゆ しお かつおエキ ス こんぶエキ	26.6	
		ほうれんそうサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう もやし とうもろこし	しょうゆ す		
		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 チャツネ カレールウ ソース ワイン しお スープストック	782	
(金)	20	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			672	吉田中
		とりにくとレバーのトマトソースあえ	でんぷん あぶら さとう	とりにく とりレバー だいず	たまねぎ しょうが トマト	トマトピューレ しょうゆ ケチャップ ソース ワイン	27.4	
		マカロニサラダ マヨネーズ	マカロニ マヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし	しお こしょう	862	
		やさいのようふうに	じゃがいも	ベーコン 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	34.1	
(月)	23	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	かつおぶし のり ぎゅうにゅう	ちゃ	しお	641	
		とりにくのしおこうじやき	こめ	とりにく		しお	29.0	
		きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	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	788	
		みそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	33.9	
～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が入った玉子焼きを取り入れています。								
(火)	24	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			628	
		しらすとあおさのあつやきたまご	さとう あぶら でんぷん	たまご しらす あおさ		す みりん しお かつおだし	26.4	
		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		
		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	こんにゃく たまねぎ にんじん たけのこ しょうが さやいんげん	しょうゆ 酒 わふうだし みりん	778	
		カラマンダリン			カラマンダリン		31.1	
(水)	25	げんまいパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			647	
		さわらのバターじょうゆやき	みずあめ マーガリン バター	さわら チーズ かんてん	たまねぎ	しょうゆ しお ぎょしょう	30.2	
		マカロニソテー	マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ エリンギ ビーマン にんにく	トマトピューレ コンソメ しお ケチャップ こしょう	848	
		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	ベシャメルソース コンソメ しお こしょう がらスープ	38.0	
(木)	26	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			625	
		とうふステーキそぼろあんかけ	でんぷん あぶら さとう	とうにゅう とりにく	しょうが	しょうゆ 酒	25.5	
		もやしのちゅうかあえ	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	786	
		やさいのうまに	マロニー ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく うずらたまご なた	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 しょうゆ ちゅうかスープ しお 酒 こしょう	30.4	
(金)	27	アップルパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	りんご		650	
		ししゃもフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ししゃも		しお こしょう	23.8	
		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	866	
		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	ワイン オールスパイス しお コンソメ ソース ケチャップ がらスープ こしょう	30.2	
(月)	30	コーンピラフ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター あぶら	ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん ビーマン	コンソメ しお こしょう 酒	667	中央小 自彊小 住吉小
		てづくりハンバーグ	パンこ さとう	とりにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ	ケチャップ ソース ワイン しお こしょう	30.3	
		ビーフンいりやさいソテー	ビーフン あぶら	ベーコン	もやし エリンギ こまつな パプリカ	コンソメ しょうゆ こしょう しお	817	
		やさいのスープに	じゃがいも	とりにく	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 しお がらスープ	35.8	
～日本味めぐり給食の日(宮崎県)～ 宮崎県発祥の料理「チキン南蛮」や郷土料理の「ほったり汁」を取り入れました。								
(火)	31	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			709	
		チキンなんばん タルタルソース	でんぷん あぶら さとう タルタルソース	とりにく	ねぶかねぎ	しょうゆ す とうがらし	28.2	
		やさいのおかかあえ かつおぶし		かつおぶし	キャベツ こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん	865	
		ほったりじる	さとう	いわし たら とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ ごぼう にんじん はねぎ しょうが	にぼしだし さばだし しお	33.1	