



# 令和4年度 5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)

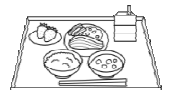
| 日                                                   | 献立名                         | 使われている食品と主なはたらき        |                        |                                                |                                                 | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質(g) | 欠食校<br>(学年欠食は<br>含みません) |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------|------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
|                                                     |                             | 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<br>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、たけのこと柏餅を献立に取り入れました。 |                             |                        |                        |                                                |                                                 |                             |                         |
| 2                                                   | ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう           | こめ さとう でんぶん            | かつおぶし のり<br>ぎゅうにゅう     | ちゃ                                             | しお                                              | 735<br>30.0                 | 細江小<br>勝間田小             |
|                                                     | とりにくのしおこうじやき                | こめ                     | とりにく                   |                                                | しお                                              |                             |                         |
|                                                     | 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<br>とうがらし                         |                             |                         |
|                                                     | (月) みそしる                    |                        | とうふ あぶらあげ わかめ<br>みそ    | たけのこ たまねぎ えのきたけ<br>ねぶかねぎ                       | さばだし にぼしだし                                      | 880<br>34.8                 |                         |
|                                                     | かしわもち                       | あずき こめこ さとう<br>あぶら     | かんてん                   |                                                | しお                                              |                             |                         |
| ～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。           |                             |                        |                        |                                                |                                                 |                             |                         |
| 6                                                   | ちゃめし ぎゅうにゅう                 | こめ                     | ぎゅうにゅう                 | ちゃ                                             | しお 酒                                            | 662<br>22.0                 | 川崎小<br>勝間田小             |
|                                                     | 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<br>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<br>25.9                 |                         |
|                                                     | (金) じゃがいものそぼろに              | じゃがいも あぶら さとう<br>でんぶん  | ぶたにく                   | たまねぎ にんじん たけのこ<br>こんにやく グリンピース                 | しょうゆ 酒 わふうだし                                    |                             |                         |
| 9                                                   | ごはん ぎゅうにゅう                  | こめ                     | ぎゅうにゅう                 |                                                |                                                 | 686<br>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<br>しょうゆ みりん                          |                             |                         |
|                                                     | (月) 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<br>37.7                 |                         |
|                                                     | いりどうふ                       | あぶら さとう                | とうふ とりにく なた<br>たまご     | にんじん はねぎ たけのこ<br>しいたけ しょうが                     | しょうゆ わふうだし                                      |                             |                         |
| 10                                                  | 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<br>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<br>トマトピューレ チリソース<br>しお            |                             |                         |
|                                                     | (火) いそペポテト                  | じゃがいも                  | あおのり                   |                                                | しお こしょう                                         | 832<br>33.5                 |                         |
|                                                     | 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<br>チーズ     | チンゲンサイ たまねぎ にんじん<br>とうもろこし                     | ホワイトルウ スープストック<br>しお ワイン がらスープ<br>こしょう          |                             |                         |
| 11                                                  | ジャンバラヤ ぎゅうにゅう               | こめ おおむぎ バター<br>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 ピーマン<br>セロリー にんにく                    | パプリカ ケチャップ ソース<br>しお カレーこ チリパウダー<br>こしょう        | 659<br>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<br>バジル ワイン                         |                             |                         |
|                                                     | (水) コールスローサラダ               |                        |                        | 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<br>33.9                 |                         |
|                                                     | コールスロードレッシング                |                        |                        | たまねぎ にんじん えのきたけ<br>こまつな とうもろこし                 | スープストック がらスープ<br>しお こしょう                        |                             |                         |
|                                                     | こまつなたまごのスープ                 | でんぶん                   | たまご ベーコン               |                                                |                                                 |                             |                         |
| 12                                                  | ツイストパン ぎゅうにゅう               | パン                     | ぎゅうにゅう                 |                                                |                                                 | 672<br>27.4                 |                         |
|                                                     | とりにくとレバーのトマトソースあえ           | でんぶん 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<br>ケチャップ ソース ワイン                   |                             |                         |
|                                                     | (木) 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<br>34.1                 |                         |
|                                                     | 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<br>チンゲンサイ                       | スープストック しお こしょう<br>がらスープ                        |                             |                         |
| 13                                                  | むぎごはん ぎゅうにゅう                | こめ おおむぎ                | ぎゅうにゅう                 |                                                |                                                 | 648<br>26.6                 |                         |
|                                                     | あじつけたまご                     | さとう                    | たまご                    |                                                | しょうゆ しお かつおエキ<br>す こんぶエキ                        |                             |                         |
|                                                     | (金) 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                                          | 782<br>30.2                 |                         |
|                                                     | 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<br>しょうが にんにく りんご            | カレーこ こしょう チャツネ<br>カレーパウダー ソース ワイン<br>しお スープストック |                             |                         |
| 16                                                  | ごはん ぎゅうにゅう                  | こめ                     | ぎゅうにゅう                 |                                                |                                                 | 630<br>22.2                 |                         |
|                                                     | くろはんぺんのおちあけ                 | こむぎこ でんぶん あぶら          | くろはんぺん                 | ちゃ                                             |                                                 |                             |                         |
|                                                     | (月) きゅうりとだいこんのひたひた<br>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<br>27.6                 |                         |
|                                                     | マーボーはるさめ                    | はるさめ ごまあぶら さとう<br>でんぶん | ぶたにく みそ                | たまねぎ キャベツ にんじん<br>ねぶかねぎ たけのこ しいたけ<br>しょうが にんにく | トウバンジャン しょうゆ<br>酒 オイスターソース<br>ちゅうかスープ           |                             |                         |
| 17                                                  | しゃくパン 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<br>25.0                 |                         |
|                                                     | 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                                         |                             |                         |
|                                                     | (火) 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<br>チーズ | たまねぎ にんじん チンゲンサイ<br>エリンギ                       | ホワイトルウ コンソメ しお<br>こしょう がらスープ                    | 779<br>29.5                 |                         |
|                                                     | おちゃデザート                     | さとう みずあめ               | ぎゅうにゅう                 | ちゃ                                             |                                                 |                             |                         |

※ 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＜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<br>(Kcal)<br>たんぱく質(g) | 欠食校<br>(学年欠食は<br>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                        |                                                |                             |                         |            |
| (水) | ごはん ぎゅうにゅう                                              | こめ                      | ぎゅうにゅう                  |                                        |                                                | 664                         |                         |            |
|     | とりそぼろごはんのぐ                                              | さとう あぶら でんぷん            | 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<br>しお                             | 26.4                        |                         |            |
|     | 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<br>みそ     | たまねぎ えのきたけ                             | にぼしだし さばだし                                     | 31.2                        |                         |            |
| (木) | 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                         |                         |            |
|     | しおラーメンスープ                                               |                         | ぶたにく やきぶた なんと<br>わかめ    | にんじん チンゲンサイ ねぶかねぎ<br>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<br>がらスープ こしょう                   | 31.1                        |                         |            |
|     | だいつとじゃこウインナーのあげに                                        | でんぷん あぶら ごま<br>さとう      | だいつ ウインナー<br>ちりめんぼし     |                                        | しょうゆ                                           | 795                         |                         |            |
|     | たけのこサラダ<br>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<br>セミノール                | しょうゆ みりん す しお                                  | 37.6                        |                         |            |
| (金) | ごはん ぎゅうにゅう                                              | こめ                      | ぎゅうにゅう                  |                                        |                                                | 646                         |                         |            |
|     | はしょうがしゅうまい                                              | でんぷん さとう ごまあぶら<br>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                                   | 30.3                        |                         |            |
|     | 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<br>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 でんぷん          | あつあげ ぶたにく               | キャベツ にんじん たけのこ<br>しいたけ しょうが にんにく       | 酒 ちゅうかスープ しお<br>しょうゆ こしょう                      | 38.3                        |                         |            |
| (月) | ～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。     |                         |                         |                                        |                                                | 628                         |                         |            |
|     | ごはん ぎゅうにゅう                                              | こめ                      | ぎゅうにゅう                  |                                        |                                                | 26.4                        |                         |            |
|     | 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             | よし吉                                    | す みりん しお かつおだし                                 |                             |                         |            |
|     | 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                                             | 778                         |                         |            |
| (火) | 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<br>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<br>にんにく                 | トマトピューレ コンソメ しお<br>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<br>パセリ                | ベシヤメルソース コンソメ<br>しお こしょう がらスープ                 | 38.0                        |                         |            |
| (水) | ～日本味めぐり給食の日(宮崎県)～ 宮崎県発祥の料理「千キン南蛮」や郷土料理の「ぼったり汁」を取り入れました。 |                         |                         |                                        |                                                | 709                         | 榛原中                     |            |
|     | ごはん ぎゅうにゅう                                              | こめ                      | ぎゅうにゅう                  |                                        |                                                | 28.2                        |                         |            |
|     | チキンなんばん タルタルソース                                         | でんぷん あぶら さとう<br>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                                   |                             |                         |            |
|     | 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                         |                         |            |
| (木) | ぼったりじる                                                  | さとう                     | いわし たら とうふ みそ<br>あぶらあげ  | たまねぎ ごぼう にんじん はねぎ<br>しょうが              | にぼしだし さばだし しお                                  | 33.1                        |                         |            |
|     | アップルパン ぎゅうにゅう                                           | パン                      | ぎゅうにゅう                  | りんご                                    |                                                | 650                         |                         |            |
|     | ししやもフライ                                                 | パンこ こむぎこ あぶら            | ししやも                    |                                        | 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                         |                         |            |
| (金) | 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<br>にんにく             | ワイン オールスパイス しお<br>コンソメ ソース ケチャップ<br>がらスープ こしょう | 30.2                        |                         |            |
|     | ごはん ぎゅうにゅう                                              | こめ                      | ぎゅうにゅう                  |                                        |                                                | 625                         |                         | 川崎小<br>榛原中 |
|     | 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                         |                         |            |
| (月) | やさいのうまに                                                 | マロニー ごまあぶら さとう<br>でんぷん  | ぶたにく うずらたまご<br>なんと      | キャベツ たまねぎ にんじん たけ<br>のこ ねぶかねぎ しょうが     | オイスターソース しょうゆ<br>ちゅうかスープ しお 酒<br>こしょう          | 30.4                        | 川崎小<br>坂部小<br>榛原中       |            |
|     | コーンピラフ ぎゅうにゅう                                           | こめ おおむぎ パター<br>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<br>ビーマン               | コンソメ しお こしょう 酒                                 | 667                         |                         |            |
|     | 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<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ                                   | ケチャップ ソース ワイン<br>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<br>しお                           | 817                         |                         |            |
| (火) | 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<br>チンゲンサイ               | スープストック こしょう<br>しお がらスープ                       | 35.8                        | 榛原中                     |            |
|     | ナン ぎゅうにゅう                                               | ナン                      | ぎゅうにゅう                  |                                        |                                                | 651                         |                         |            |
|     | ベーコンたまごやき                                               | でんぷん さとう                | たまご ベーコン                |                                        | しょうゆ かつおだし しお<br>にぼしだし                         | 28.1                        |                         |            |
|     | コーンポテト                                                  | じゃがいも あぶら               | ウインナー                   | とうもろこし たまねぎ                            | しお こしょう パセリ                                    | 815                         |                         |            |
| (火) | キーマカレー                                                  | あぶら                     | ぶたにく                    | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>セロリー にんにく しょうが    | カレールー ソース チャツネ<br>スープストック ワイン<br>カレーこ こしょう     | 34.4                        |                         |            |