



令和4年度 6月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田様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			
(水)	メープルパン ぎゅうにゅう	パン メープルシュガー マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			630	
	ミートオムレツ	でんぶん さとう あぶら	たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん	しょうゆ かつおだし しお にぼしだし	24.2	
	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 エリンギ パセリ	トマヒューレ ケチャップ しお こしょう ソース コンソメ	847	
	こまつなのクリームスープ	あぶら おおむぎ	とりにく ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ にんじん まいたけ とうもろこし	ホウトクワ しょうゆ ワイン スープストック がらスープ しお	31.1	
～行事食：カミカミ献立～ 歯と口の健康週間にちなんで、かみごたえのある食材を献立に取り入れました。							
(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			696	
	いかフライ	パンこ こむぎこ あぶら	いか		しお こしょう	30.1	
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん きゅうり もやし	しょうゆ す	851	
	ちくぜんに	さとう あぶら	とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにやく しいたけ さやいんげん	酒 しょうゆ みりん わふうだし	34.7	
カミカミデザート	さとう	かたくちいわし		しお			
(金)	レーズンパン ぎゅうにゅう	パン さとう		ほしぶどう		630	
	とりにくのマーマレードやき	さとう みずあめ	とりにく	にんにく しょうが オレンジ なつみかん	しお こしょう ワイン しょうゆ	29.7	
	くきわかめサラダ わふうたまねぎドレッシング	ごま	くきわかめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング	835	
	トマトとたまごのスープ	あぶら でんぶん	ベーコン たまご	トマト たまねぎ チンゲンサイ しょうが	がらスープ スープストック しょうゆ しお こしょう	36.4	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			698	
	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ			34.8	
	ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	886	
	いりどうふ	さとう あぶら	とうふ ぶたにく なたね たまご	にんじん たけのこ はねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ わふうだし	43.0	
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			680	
	だいずとにぼしのあげに	でんぶん あぶら さとう	だいず にぼし		しょうゆ	24.5	
	ゆかりあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり あかしそ	しお うめず	837	
	チキンカレー	じゃがいも あぶら	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく	カレーこ こしょう チャツネ ソース カレールウ ワイン スープストック しお こしょう	28.9	
(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			609	
	フィッシュナゲット	こめこ あぶら でんぶん さとう	すけそうだら	たまねぎ	しお	25.0	
	エリンギとやさいのソテー	あぶら	ウインナー	こまつな エリンギ もやし	しお こしょう コンソメ	831	
	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しお スープストック しょうゆ こしょう	32.4	
～日本味めぐり給食の日(鹿児島県)～ さつまいもを使ったかき揚げ「がね」とさつま汁は、鹿児島県の郷土料理です。							
(木)	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう		しお	649	
	がね	さつまいも こむぎこ あぶら でんぶん		ごぼう にんじん はねぎ	しお	22.7	
	おひたし かつおぶし	さとう	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ わふうだし	798	
	さつまじる		とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぶかねぎ しめじ	さばだし にぼしだし	26.5	
(金)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			630	
	フランクフルト	さとう	ぶたにく		ケチャップ ソース ワイン しお こしょう	25.3	
	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 キャベツ とうもろこし	しお こしょう	829	
	やさいスープ		ベーコン	たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほうれんそう	こしょう しょうゆ コンソメ しお がらスープ	31.6	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			667	
	あげぎょうざ	ラード でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ しお	25.2	
	もやしとこまつなのあえもの	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	857	
	マーボーどうふ	ごまあぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ 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	30.6	
～「よしきちらんち」～ 吉田漁港で水揚げされたシラスを使って、しらすごはんにしました。							
(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	628	
	あつやきたまご	さとう あぶら	たまご		す しょうゆ しお こんぶだし	25.2	
	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	777	
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	しょうゆ 酒 わふうだし	30.1	
アメリカンチェリー			アメリカンチェリー				
～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鶏肉のお茶揚げを作りました。							
(水)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			665	
	とりにくのおちゃあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	とりにく	ちゃ にんにく	しお こしょう ワイン	32.7	
	えだまめサラダ ごまドレッシング			えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	851	
	アスパラガスのクリームスープ	クリーム あぶら	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん アスパラガス しめじ とうもろこし	ホウトクワ しょうゆ ワイン スープストック がらスープ しお	40.2	

※ 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4年度 6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		
		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			
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			630	
	あじのこうじづけやき		あじ		しお こうじ	29.2	
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶら さとう	とりにく さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 わふうだし		
	こまつなのみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ えのきたけ はねぎ	さばだし にぼしだし	767	
ひゅうがなつゼリー	さとう		ひゅうがなつ		34.6		
(金)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			652	
	メンチカツ	あぶら さとう でんぶ パンこ こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	しお こしょう ナツメグ	25.6	
	かぼちゃサラダ マヨネーズ	マヨネーズ		かぼちゃ きゅうり にんじん	しお こしょう	871	
	ミネストローネスープ	マカロニ 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 トマト にんにく	ケチャップ コンソメ ワイン しお こしょう	32.9	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			639	
	ひりゅうずのおろしだれかけ	パンこ でんぶ あぶら さとう ラード	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	しょうゆ しお みりん	25.8	
	なすとピーマンのみそいため	ごまあぶら さとう でんぶ	ぶたにく みそ	なす にんじん ピーマン しょうが	酒 しょうゆ みりん	806	
	かきたまじる	でんぶ	とりにく たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ほうれんそう しいたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	31.1	
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			624	
	プルコギ	ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく みそ	ねぶかねぎ たまねぎ りんご にんにく しょうが	しょうゆ トウバンジャン	27.6	
	やさいのナムル	ごま ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
	はるさめスープ	はるさめ でんぶ	とりにく うずらたまご	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	773	
ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		32.2		
(水)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			675	
	とびうおフリッター	こむぎこ でんぶ あぶら	とびうお		しお	30.1	
	アーモンドサラダ コールスローレッシング	アーモンド		こまつな キャベツ もやし	ドレッシング	874	
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ケチャップ ワイン ソース スーパーストック トマトピューレ しお こしょう	37.9	
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			652	
	しろみざかなのねぎソース	でんぶ あぶら さとう	ホキ	ねぶかねぎ	しょうゆ 酒 す とうがらし	30.0	
	きんぴらごぼう	ごま さとう あぶら	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん	804	
	みだくさんみそしる	さといも	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ にんじん	さばだし にぼしだし	35.5	
(金)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			693	
	ミートソース	あぶら さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく	ベジメルトソース ハヤシウ ソース デミグラスソース こしょう ケチャップ トマトピューレ	27.3	
	えだまめコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら でんぶ		えだまめ	しお こしょう	867	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		33.6	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			659	
	ぶたにくとだいずのごまみそあえ	でんぶ あぶら さとう ごま	ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん	28.6	
	しおこんぶのそくせきづけ	さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	しお こんぶだし しょうゆ	809	
	すましじる	でんぶ	とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ みつば	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	33.6	
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			621	
	ほっけのみりんじょうゆやき		ほっけ		しょうゆ みりん	28.3	
	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		
	やさいのうまに	マロニー ごまあぶら さとう でんぶ	ぶたにく うずらたまご あつあげ	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 しお ちゅうかスープ 酒 こしょう	766	
メロン			メロン		32.9		
(水)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			630	
	ハンバーグデミグラスソース	さとう でんぶ じゃがいも あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ	デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン しお	25.6	
	カラフルサラダ イタリアドレッシング			キャベツ きゅうり パプリカ こまつな	しお こしょう ドレッシング	827	
	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	ベジメルトソース コンソメ しお こしょう がらスープ	32.7	
(木)	なめし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんのは	しお	628	
	いわしのうめに	さとう でんぶ	いわし	しそ ろめ	しょうゆ みりん しお	24.3	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう ごま		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	しょうゆ みりん ドレッシング	780	
	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 しめじ はねぎ キムチ	わふうだし	28.6	

※ 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。 ★★★

