



令和4年 6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				
(水)	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	さとう でんぶん	いわし	しそ うめ	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		
(木)	レーズンパン ぎゅうにゅう	パン さとう		ほしぶどう		630		
	とりにくのマーメレードやき	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		
～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。								
(金)	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			
	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	851		
カミカミデザート	さとう	かたくちいわし		しお	34.7			
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			659	川崎小	
	ぶたにくとだいずのごまみそあえ	でんぶん 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	でんぶん	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)	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		
(水)	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		
(木)	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		
～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。								
(金)	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		
(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 でんぶん 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 でんぶん	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	でんぶん	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		
～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。								
(火)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			665		
	とりにくのおちやあげ	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	ホワイトルウ こしょう ワイン スープストック がらスープ しお	40.2		
～「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。								
(水)	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			
	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	777		
アメリカンチェリー			アメリカンチェリー		30.1			

※ 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 6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			
(木)	ロールパン ギゆうにゆう	パン	ギゆうにゆう			652	小学校 中学校
	メンチカツ	あぶら さとう でんぶん 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	
(金)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			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 さとう	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 ひゅうがなつ	さばだし にぼしだし	767 34.6	
(月)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			667	勝間田小
	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		
	マーボー豆腐	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	857 30.6	
(火)	ロールパン ギゆうにゆう	パン	ギゆうにゆう 			675	
	とびうおフリッター	こむぎこ でんぶん あぶら	とびうお		しお	30.1	
	アーモンドサラダ コールスロートレッシング	アーモンド		こまつな キャベツ もやし	ドレッシング		
	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 スープストック トマトピューレ しお こしょう	874 37.9	
(水)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			624	
	ブルコギ	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  ニューサマーオレンジ	はるさめ でんぶん	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 ニューサマーオレンジ	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ	773 32.2	
(木)	バーガーパン ギゆうにゆう	パン	ギゆうにゆう			630	
	ハンバーグデミグラスソース	さとう でんぶん 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 イタリアンドレッシング			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	
	とうにゆういりポタージュ	あぶら クリーム	とうにゆう ギゆうにゆう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	ベシヤメルソース コンソメ しお こしょう がらスープ	32.7	
(金)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			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  メロン	マロニー ごまあぶら さとう でんぶん	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 メロン	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 32.9	
(月)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			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	
	いり豆腐	さとう あぶら	とうふ ぶたにく なんと 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)	ソフトめん ギゆうにゆう	ソフトめん	ギゆうにゆう			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	ベシヤメルソース ハヤシルウ 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 でんぶん		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	
(水)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			652	
	しろみぎかなのねぎソース	でんぶん 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 ごんにやく 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	
(月)	メープルパン ギゆうにゆう	パン メープルシュガー マーガリン さとう	ギゆうにゆう			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	トマトピューレ 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 ギゆうにゆう	こまつな たまねぎ にんじん まいたけ とうもろこし	ホワイトルウ こしょう ワイン スープストック がらスープ しお	31.1	

※ 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。 ★★★

