

令和4年10月 学校給食献立表 牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

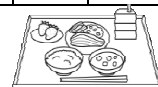
日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
		きいろ	あか	みどり	おまな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
3	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい はるさめサラダ	こめ 冷凍 だんご さとう こむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう えび たら だいずこ	たまねぎ きゅうり にんじん もやし	しお ほたてだし しょうゆ す	650 24.9	坂部小
(月)	マーボー豆腐	ごまあぶら さとう だんご	ぶたにく みそ とうふ	たまねぎ たけのこ にんじん にんにく ねぶかねぎ しょうが しいたけ	トウモロコシ 酒 しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ	821 30.2	
4	しょくパン ぎゅうにゅう チョコレートクリーム とりにくとさつまいものあげに	パン れんにゅう さとう さつまいも だんご あぶら さとう	ぎゅうにゅう かんてん とりにく		ココア しょうゆ みりん	698 27.4	坂部小
(火)	スパゲッティソテー こまつなとたまごのスープ	スパゲッティ あぶら だんご	まぐろ ベーコン たまご	たまねぎ にんにく エリンギ パセリ たまねぎ こまつな とうもろこし えのきたけ	ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう ちゅうかスープ しお こしょう がらスープ	840 32.5	
6	ツイストパン ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン かいそうサラダ ナムルドレッシング チリコンカーン	パン じゃがいも こめこ さとう みずあめ あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう おから	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	しお ナムルドレッシング	674 26.2	坂部小
(木)		あぶら	ぶたにく チーズ だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく	ケチャップ ソース オレガノ しお オリーブオイル こしょう ワイン	898 33.1	
～ 行事食(目の愛護デー)～ レバーやブルーベリー、ほうれんそう、にんじんなど目によい食べ物を取り入れました。							
7	わかめごはん ぎゅうにゅう レバーいりメンチカツ ほうれんそうサラダ ワンタンスープ ブルーベリーゼリー	こめ おおむぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ さとう だんご あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とりレバー	たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しお しお カレーこ しょうゆ す	654 23.3	坂部小
(金)		あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ ねぶかねぎ ブルーベリー	しお しょうゆ がらスープ ちゅうかスープ	802 27.2	
11	ミルクパン ぎゅうにゅう ガーリックレモンチキン ビーフソテー こまつなのクリームスープ	パン さとう マーガリン あぶら ビーフン あぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく	にんにく レモン キャベツ もやし にんじん ピーマン エリンギ	ワイン しょうゆ しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう ポトフ スーフストック ワイン しお こしょう がらスープ	682 29.7	
(火)		あぶら	ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし	633 23.5		
12	キムチチャーハン ぎゅうにゅう たちうおフライ ポテトサラダ マヨネーズ あつあげのみそしる	こめ おおむぎ ごまあぶら パンこ こむぎこ だんご あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たちうお	にんじん たけのこ なら キムチ	しお 酒 しょうゆ こしょう ちゅうかスープ	782 27.9	
(水)		じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぶかねぎ	しお こしょう さばだし にぼしだし		
13	アップルパン ぎゅうにゅう にくだんごのトマトソースかけ キャベツサラダ ポトフ	パン さとう あぶら さとう パンこ だんご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	りんご たまねぎ トマト にんにく	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン しょうゆ しお	623 24.0	
(木)		あぶら ごま さとう	きゅうり とうもろこし	たまねぎ だいこん にんじん	しょうゆ す コンソメ しょうゆ しお こしょう がらスープ	835 31.4	
～日本味めぐり給食の日(福岡県)～ 福岡県の郷土料理である「筑前煮」や「だご汁」をとりました。							
14	ごはん ぎゅうにゅう いかフライ ちくぜんに だごじる	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう すいとん	ぎゅうにゅう いか とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん しいたけ こんにやく だいこん にんじん ねぶかねぎ	酒 しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ しお かつおだし	676 28.7	
(金)					838 34.1		
～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～ あつやきたまごには、吉田漁港で水揚げされたしらすを使っています。							
17	ごはん ぎゅうにゅう しらすいりあつやきたまご きりぼしだいごんのごますあえ にくじゃが	こめ あぶら さとう だんご ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご しらす ぶたにく	 きりぼしだいごん きゅうり もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく	かつおこんぶだし すしお しょうゆ みりん しょうゆ す しょうゆ 酒 わふうだし	651 24.2	勝間田小
(月)		じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく		800 28.3		
18	バーガーパン ぎゅうにゅう ハムチーズフライ カラフルサラダ イタリアンドレッシング ミネストローネスープ	パン さとう パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり パプリカ	しお しお こしょう ドレッシング	596 24.2	榛原中
(火)		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 しお こしょう がらスープ	813 31.6	
19	ごはん ぎゅうにゅう とりそぼろ コーンときゅうりのすのもの けんちんじる ぶどう	こめ さとう あぶら さとう ごまあぶら だんご さといも	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ とうふ あぶらあげ	えだまめ きゅうり とうもろこし しょうが だいこん にんじん ごぼう はねぎ ぶどう	しょうゆ 酒 みりん しお しょうゆ すしお しょうゆ みりん しお こんぶだし かつおだし	637 26.8	
(水)					785 31.7		

※ 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10月 学校給食献立表 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 は含まれ 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)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			619	勝間田小
	トマトポークチャップ	オリーブオイル さとう でんぷん	ぶたにく	たまねぎ ピーマン トマト にんにく	ケチャップ ソース しお 酒 こしょう スープストック	27.2	
	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 キャベツ にんじん	しお こしょう	802	
	チンゲンサイとくだんごのスープ	でんぷん あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	しお しょうゆ 酒 こしょう ちゅうかスープ がらスープ	33.9	
(金)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも	ぎゅうにゅう		酒 しお	704	
	しろみざかなのカレーマリネ	あぶら さとう でんぷん	ホキ	たまねぎ レモン	しょうゆ す カレーコ	32.1	
	もやしチャンプルー	ごまあぶら さとう	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	854	
	イナムルチ		ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく しいたけ はねぎ	かつおだし	38.0	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			690	勝間田小
	さばのみそに	さとう でんぷん	さば みそ			29.6	
	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	853	
	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	35.2	
(火)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			649	
	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 にんにく りんご	ハヤシル デミグラスソース ソース トマトピューレ こしょう ケチャップ コンソメ	24.4	
	おにまん	さつまいも こむぎこ ラード さとう			しお ベーキングパウダー	794	
	もやしサラダ	ごまあぶら さとう	もやし きゅうり とうもろこし		しょうゆ す しお とうがらし	29.3	
～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黒はんぺんのお茶揚げを作りました。							
(水)	さくらごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 しお	654	
	くろはんぺんのお茶あげ	こむぎこ でんぷん あぶら	くろはんぺん	ちゃ		24.7	
	かふうあえ	ごまあぶら マロニー さとう		ほうれんそう もやし	しょうゆ す	835	
	ぶたにくとだいのいために	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	しょうが にんにく だいこん にんじん さやいんげん こんにやく	しょうゆ 酒 スープストック	30.7	
(木)	パンキンパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ		672	
	とりにくとレバーのケチャップあえ	でんぷん あぶら さとう	とりにく とりレバー だいず	しょうが	しょうゆ ケチャップ ソース	27.3	
	やさいとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	こまつな もやし	コンソメ しお こしょう	883	
	マセドアンスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	しょうゆ コンソメ しお こしょう	34.3	
(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			683	
	あきのカレー	あぶら さつまいも	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリー しめじ エリンギ まいたけ にんにく	カレールウ ソース こしょう チャツネ ケチャップ コンソメ がらスープ	26.4	
	にたまご	さとう	たまご		しょうゆ しお かつおだし こんぶだし す	823	
	こまつなもやしのサラダ	さとう ごまあぶら ごま	のり	もやし こまつな	しょうゆ す わふうだし	29.8	
～榛原中学校リクエスト給食～ 人気のある「鶏肉のから揚げ」や「きゅうりとだいこんのひたひた」を取り入れて栄養バランスのよい献立を考えてくれました。							
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			714	
	とりにくのからあげ	あぶら でんぷん	とりにく	しょうが にんにく	酒 しお こしょう	27.7	
	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	す とうがらし しょうゆ	872	
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ しめじ こんにやく	さばだし にぼしだし	32.1	
みかん		みかん					

目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいた栄養素の一つです。



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

～会計年度任用職員を募集しています!!～

一緒に給食を作ってみませんか?
ぜひ、一度見学に来てください!

仕事内容: 小中学校の給食調理・配送
勤務時間: 午前8時～午後4時
休日: 土曜、日曜、祝日
春休み、夏休み、冬休み
(給食のない日)

募集人員: 若干名
問合せ先: 吉田榛原学校給食共同調理場
Tel.0548-32-1750