

令和4年度11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			おまな調味料	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含まれ 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			
(火)	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	ひろしなま きょうな だいこんのは	しお	629	
	いわしのごまみそに	さとう ごま	いわし みそ	しょうが		25.0	
	はるさめサラダ	はるさめ ごま ごまあぶら		きゅうり ほうれんそう にんじん	しょうゆ すしお	774	
	けんちんじる	さとう		だいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん しお	29.5	
(水)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			672	
	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	27.7	
	ツナポテト	じゃがいも あぶら	まぐろ	たまねぎ パセリ	しお こしょう	871	
	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	コンソメ しお こしょう	34.9	
(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			628	住吉小 吉田中
	あげぎょうざ	でんぶん さとう こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	しょうゆ しお	25.2	
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	しょうゆ すしお		
	とんこつラーメンスープ		ぶたにく なた	にんじん チンゲンサイ にんにく	とんこつラーメンスープ	787	
ヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう ゼラチン	かんてん	しょうゆ こしょう	30.0		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			647	
	ぶたにくのキムチいため	ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ	ねぶかねぎ たまねぎ キムチ なら	しお しょうゆ ちゅうかスープ	25.4	
	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	オイスターソース 酒 みりん	796	
	コーンスープ	でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし	スープストック しお こしょう	30.0	
～行事食(いい歯の日)～ 11月8日の「いい歯」の日にちなんで、切干大根やごぼう、れんこんなどよく噛んで食べる食材を取り入れました。							
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			695	
	かつおフライ	パンこ こむぎこ あぶら	かつお		しお こしょう	29.8	
	はりはりづけ	ごま ごまあぶら さとう		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	す しょうゆ	865	
	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	酒 しょうゆ みりん	34.8	
(水)	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			629	自彊小
	チーズオムレツ	あぶら さとう でんぶん	たまご チーズ		す しお	30.7	
	やさいとベーコンのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな もやし にんじん	しお こしょう コンソメ	819	
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	だいたい ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレ	38.2	
～中央小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。							
(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	ぎゅうにゅう わかめ		しお	660	
	とりにくのからあげ	あぶら でんぶん	とりにく	しょうが	酒 しお しょうゆ	30.7	
	きゅうりとだいこんのひたひた	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	812	
	かつおぶし			にんじん ごぼう こんにゃく	さばだし にぼしだし	35.9	
(金)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			601	
	ドライカレー	こむぎこ あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	こしょう カレーこ しお	29.6	
	アーモンドサラダ	アーモンド		こまつな キャベツ もやし	ドレッシング	783	
	マカロニサラダ マヨネーズ	マカロニ じゃがいも さとう	ベーコン だいたい	たまねぎ にんじん トマト セロリー	ケチャップ コンソメ しお	36.6	
～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、ちくわのお茶揚げを作りました。							
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 しお	649	
	ちくわのお茶あげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ	ちゃ		27.8	
	もやしのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう		きゅうり もやし こまつな	しょうゆ すしお とうがらし	814	
	おやこに	じゃがいも あぶら さとう	とりにく たまご こおりどうふ	にんじん たまねぎ たけのこ	わふうだし 酒 しょうゆ	34.2	
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			690	
	ぶたにくのしょうがいため	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	酒 しょうゆ みりん	30.3	
	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		
	さつまじる	さつまいも	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく	さばだし にぼしだし	841	
みかん		みそ	えのきたけ ねぶかねぎ		35.4		
(水)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			649	中央小
	しろみぎかなのマリネ	でんぶん あぶら さとう	たら	たまねぎ ピーマン パプリカ	す しお	28.8	
	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	838	
やさいのスープに		とりにく	たまねぎ キャベツ だいこん	しお こしょう スープストック	35.7		

※ 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活用ください。 ★★★



令和4年度11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 は含まま 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			655	
	さばのカレーしょうゆやき		さば		みりん しょうゆ 酒 カレーこ	26.1	
	ぶたにくとごぼうのみそいため	あぶら さとう	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく しょうが	しょうゆ みりん 酒	815	
	のっぺいじる	さといも でんぶん	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ はねぎ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし 酒	30.8	
(金)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			671	
	とりにくとレバーのケチャップあえ	でんぶん あぶら さとう	とりにく とりレバー	しょうが	しょうゆ ケチャップ ソース	27.7	
	キャベツサラダ	あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ す	862	
	チンゲンサイのクリームスープ	おおむぎ あぶら	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ	ホウレンソウ スープストック ワイン しお こしょう がらスープ	34.4	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			622	自彊小
	わふうおろしハンバーグ	さとう あぶら でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ だいこん しょうが	しお しょうゆ みりん	24.0	
	れんこんサラダ	さとう		れんこん きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング	814	
	かきたまじる	でんぶん	たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	30.3	
(火)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			677	
	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	カレールー ソース ワイン チャツネ スープストック カレーこ こしょう しお	25.5	
	だいたいぼしのあげに	でんぶん あぶら さとう	だいたい ぼし		しょうゆ	835	
	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 とうもろこし こまつな	しお こしょう ドレッシング	29.9	
～いい日本食(和食)の日～ 11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、和食の日です。出汁を味わえる料理を取り入れました。							
(木)	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	643	
	あじのこうじづけやき		あじ		しお こうじ	28.4	
	かふうあえ	マロニー さとう ごまあぶら ごま		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ す		
	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	たまねぎ だいこん こまつな えのきたけ ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	783	
	おこめのデザート	こめ さとう みずあめ	ぎゅうにゅう たまご			33.2	
～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～ しらすいりスパゲッティには、吉田漁港で水揚げされたしらすを使っています。							
(金)	しよくパン ぎゅうにゅう メイプルジャム	パン みずあめ さとう メイプルシロップ	ぎゅうにゅう かんてん			698	
	かぼちゃコロッケ	じゃがいも パンこ さとう あぶら でんぶん こむぎこ		かぼちゃ たまねぎ	しお	27.8	
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	しらすぼし ベーコン	たまねぎ こまつな エリンギ にんにく マッシュルーム パプリカ	酒 コンソメ しお こしょう	888	
	ようふうおでん	じゃがいも	とりにく うずらたまご ウイナー	にんじん たまねぎ こんにやく	しお こしょう スープストック コンソメ	33.9	
～日本味めぐり給食の日(佐賀県)～ 佐賀県の郷土料理である「うったち汁」や特産物の「れんこん」を取り入れました。							
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			630	中央小
	れんこんのはさみあげ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	とりにく	れんこん たまねぎ しいたけ	しょうゆ しお	23.1	
	いそかあえ		のり	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	776	
	うったちじる	すいとん さといも	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ はねぎ	しょうゆ 酒 しお かつおだし	27.0	
(火)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			637	
	ポークしゅうまい	でんぶん さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく たら だいたい	たまねぎ	しょうゆ しお	26.1	
	こまつなサラダ	あぶら さとう		こまつな キャベツ とうもろこし	しょうゆ す	808	
	かんとうに	じゃがいも さとう	ぶたにく うずらたまご こんぶ あつあげ さつまあげ	だいこん こんにやく にんじん	しょうゆ みりん 酒 わふうだし	32.1	
(水)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			639	
	とりにくのマスタードやき	あぶら さとう	とりにく		マスタード す しお ワイン	29.2	
	かいそうサラダ ナムルドレッシング	ごま	かいそう	キャベツ きゅうり	ナムルドレッシング	823	
	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう	ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ しめじ	スープストック しお しょうゆ こしょう	36.0	

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん

★ 会計年度任用職員を募集しています ★

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  
TEL0548-32-1750