

令和4年度11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	小学校	
		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		中学校	
1 (火)	せわりパン ゑゆうにゆう	パン	ぎゆうにゆう		ケチャップ ソース ワイン	672	
	フランクフルト	さとう	ぶたにく		しお こしょう	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	コンソメ しお こしょう	871	
	とうにゆういりポターージュ	あぶら クリーム	とうにゆう ゑゆうにゆう	とうもろこし たまねぎ にんじん	ベシヤメルソース コンソメ しお こしょう がらスープ	34.9	
2 (水)	なめし ゑゆうにゆう	こめ おおむぎ さとう あぶら	ぎゆうにゆう かつおぶし	ひろしまな 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 さとう		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	さといも ごまあぶら でんぶん	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん こんにやく ごぼう れんこん はねぎ	しょうゆ みりん しお かつおだし こんぶだし	29.5	
4 (金)	むぎごはん ゑゆうにゆう	こめ おおむぎ	ぎゆうにゆう			637	川崎小 細江小
	ボークしゅうまい	でんぶん さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく たら だいず	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	
～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。							細江小
7 (月)	ごはん ゑゆうにゆう	こめ	ぎゆうにゆう			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 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	34.8	
8 (火)	こめこパン ゑゆうにゆう	パン こめこ	ぎゆうにゆう			629	
	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	
	ボークビーンズ	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 トマトピューレ ワイン スープストック しお ソース こしょう	38.2	
～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。							
9 (水)	ごはん ゑゆうにゆう	こめ	ぎゆうにゆう			630	
	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	
10 (木)	せわりパン ゑゆうにゆう	パン	ぎゆうにゆう			601	坂部小
	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 ソース ワイン	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	
	コールスロードレッシング	マカロニ 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 ワイン	36.6	
～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。							
11 (金)	わかめごはん ゑゆうにゆう	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゆうにゆう 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 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	812	
	とんじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにやく ねぶかねぎ りんご	さばだし にぼしだし	35.9	
14 (月)	ごはん ゑゆうにゆう	こめ	ぎゆうにゆう			622	
	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	
15 (火)	ツイストパン ゑゆうにゆう	パン	ぎゆうにゆう			649	
	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 パブリカ	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 にんじん チンゲンサイ	しお こしょう スープストック がらスープ	35.7	
16 (水)	ごはん ゑゆうにゆう	こめ	ぎゆうにゆう			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	841	
	さつまじる	さつまいも	とりにく とうふ あぶらあげ みそ みかん	だいこん にんじん こんにやく えのきたけ ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	35.4	

※ 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 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	小学校 中学校					
		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)	17 ロールパン ギョウにゅう とりにくとレバーのケチャップあえ キャベツサラダ チンゲンサイのクリームスープ	パン でんぶん あぶら さとう あぶら さとう おおむぎ あぶら	ギョウにゅう とりにく とりレバー ベーコン チーズ ギョウにゅう	 チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ	 しょうゆ ケチャップ ソース しょうゆ す ホイルウ スープストック ワイン しお こしょう がらスープ	671 27.7 862 34.4	細江小				
	(金)	18 ごはん ギョウにゅう さばのカレーしょうゆやき ぶたにくとごぼうのみそいため のっぺいじる	こめ あぶら さとう さといも でんぶん	ギョウにゅう さば ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	 ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく しょうが にんじん だいこん しめじ はねぎ	みりん しょうゆ 酒 カレーこ しょうゆ みりん 酒 しょうゆ しお かつおだし こんぶだし 酒		655 26.1 815 30.8	細江小		
		(月)	21 ごはん ギョウにゅう ちくわのお茶あげ もやしのちゅうかあえ おやこに	こめ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら さとう	ギョウにゅう ちくわ  とりにく たまご こおろ豆腐	ちや きゅうり もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ		しょうゆ 酒 しお しょうゆ す しお とうがらし わふうだし 酒 しょうゆ		649 27.8 814 34.2	細江小
			(火)	22 ロールパン ギョウにゅう とりにくのマスタードやき かいそうサラダ ナムルドレッシング ラビオリスープ	パン あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ さとう	ギョウにゅう とりにく かいそう ベーコン とりにく ぶたにく		 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ しめじ		マスタード す しお ワイン ナムルドレッシング スープストック しお しょうゆ こしょう	
(木)				24 よくパン ギョウにゅう メイプルジャム かぼちゃコロッケ しらすいりスパゲッティ ようふうおでん	パン みずあめ さとう メイプルシロップ じゃがいも パンこ さとう あぶら でんぶん こむぎこ スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも	ギョウにゅう かんてん  しらすぼし ベーコン とりにく うずらたまご ウインナー	かぼちゃ たまねぎ 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 にんじん たまねぎ こんにやく	しお 酒 コンソメ しお こしょう しお こしょう スープストック コンソメ		698 27.8 888 33.9	
	(金)			25 さくらごはん ギョウにゅう あじのこうじづけやき かふうあえ あつあげのみそしる おこめのデザート	こめ マロニー さとう ごまあぶら ごま こめ さとう みずあめ	ギョウにゅう あじ  あつあげ みそ ギョウにゅう たまご	しょうゆ 酒 しお しお こうじ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ だいこん こまつな えのきたけ ねぶかねぎ	しょうゆ す さばだし にぼしだし	643 28.4 783 33.2		
		(月)		28 ごはん ギョウにゅう ぶたにくのキムチいため ポテトサラダ マヨネーズ コーンスープ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ でんぶん	ギョウにゅう ぶたにく みそ ベーコン たまご	 ねぶかねぎ たまねぎ キムチ にら きゅうり にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	しお しょうゆ ちゅうかスープ オイスターソース 酒 みりん こしょう しお こしょう スープストック しお こしょう しょうゆ がらスープ	647 25.4 796 30.0		川崎小
			(火)	29 ちゅうかめん ギョウにゅう あげぎょうざ コーンときゅうりのすのもの とんこつラーメンスープ ヨーグルト	ちゅうかめん でんぶん さとう こむぎこ あぶら さとう さとう	ギョウにゅう ぶたにく わかめ ぶたにく なんと だっしふんにゅう ゼラチン かんてん	 キャベツ たまねぎ にら しょうが きゅうり とうもろこし しょうが にんじん チンゲンサイ にんにく ねぶかねぎ しょうが もやし メンマ	しょうゆ しお しょうゆ す しお とんこつラーメンスープ しょうゆ こしょう	628 25.2 787 30.0		
(水)				30 むぎごはん ギョウにゅう チキンカレー だいずとにぼしのあげに カラフルサラダ イタリアンドレッシング	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら でんぶん あぶら さとう	ギョウにゅう とりにく チーズ だいず にぼし	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし こまつな	カレールウ 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 しょうゆ しお こしょう ドレッシング	677 25.5 835 29.9		

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
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