



平成24年 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	曜日	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)	スプーン・ フォーク
			あか	みどり	きいろ		
			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	エネルギーのもと になる食品		
1	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	674	
		ぎんざけのしおこうじづけやき	さけ		こうじ	33.4	
		コーンときゅうりのすのもの	わかめ	コーン きゅうり しょうが	さとう		
		おや子に	とり肉 ちくわ こうりどう	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ えだ豆	さとう あぶら	839	
		ぶどう	ぶどう			41.4	
2	金	アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン	702	
		わかどりとレバーのマリネ	とり肉 とりレバー 大豆	玉ねぎ レモンかじゅう	でんぶん あぶら さとう	28.9	
		れんこんサラダ ごまドレッシング		れんこん きゅうり にんじん ほうれん草	さとう ごま ドレッシング		
		野さいスープ	ベーコン	チンゲンサイ キャベツ にんじん 玉ねぎ		860	
		ようなし		なし		34.3	
5	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	651	
		五目あつきたまご	たまご 青のり 	にんじん しょうが	さとう でんぶん あぶら	23.9	
		こまつなのピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん	らっかせい さとう		
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう	769	
		バナナ		バナナ		27.0	
6	火	吉田中学校リクエスト献立 ～みんなが好きなものをバランスを考えながら取り入れて献立をたててくれました。～					
		まぜごはん 牛乳	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん しめじ えのき たけのこ	ごはん 麦 さとう	622	
		わかどりのハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	あぶら	28.3	
		海そうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ 赤白すぎのり 赤とさか	きゅうり キャベツ	ごま	745	
		コーンスープ	ぶた肉 たまご	コーン 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	でんぶん	34.7	
		アップルパイ	たまご だっしふんにゅう	りんご ブルーン レモンかじゅう	小麦こ マーガリン さとう		
		7	水	いい歯の日献立 ～一口30回かんで食べましょう！～			
ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう				ソフトめん	717	
きのこソース	ぶた肉			玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム えのき しめじ にんにく	さとう あぶら	31.0	
大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし				あぶら ごま さとう	869	
フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト			みかん バイン もも		37.3	
8	木	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん 麦	620	
		メンチカツ	とり肉 大豆 金時豆	えだ豆 玉ねぎ	パンこ でんぶん さとう	20.2	
		ほうれん草のおひたし		ほうれん草 もやし キャベツ	さとう		
		とろろじる きざみのり	みそ きざぶし にぼし のり	ねぎ	やまといも 	742	
		バイン		バイン		23.9	
9	金	黒とうパン 牛乳	ぎゅうにゅう		黒とうパン	700	
		肉だんごのあまずあんかけ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	パンこ あぶら でんぶん さとう	26.7	
		マカロニソテー	ウインナー チーズ	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマト	マカロニ あぶら		
		パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	バター クリーム	862	
ぶどう		ぶどう		32.7			
12	月	ふるさと給食週間（12日～16日） 静岡県産の食材がたくさん登場します！（太字は静岡県産の食材です。）					
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	715	
		さばのてりやき	さば		あぶら さとう	30.0	
		きゅうりのひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり			
		おでん 	とり肉 さつまあげ こんぶ 黒はんぺん うずらたまご	こんにゃく 大根	じゃがいも	867	
ミニトマト		ミニトマト		35.3			
13	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	695	
		にじますのかばやき	にじます		あぶら でんぶん さとう	26.9	
		かふうサラダ		ほうれん草 にんじん もやし コーン	ごま あぶら さとう		
		ぶた肉と大根のいために	ぶた肉	大根 にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが にんにく	さとう あぶら でんぶん	822	
		ヨーグルト	ヨーグルト			29.9	
14	水	食パン 牛乳 いちごジャム	ぎゅうにゅう		食パン いちごジャム	673	
		トマトオムレツ	たまご	トマト	でんぶん さとう あぶら	27.3	
		チンゲンサイのソテー	ウインナー	チンゲンサイ こまつな にんじん	あぶら		
		クラムチャウダー	あさり ベーコン	にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	じゃがいも クリーム	847	
		みかん	ぎゅうにゅう	コーン えだ豆	あぶら	33.8	
15	木	しらすごはん 牛乳	ぎゅうにゅう しらす		ごはん	618	
		さくらえびと大豆のかきあげ	さくらえび 大豆 たまご ぎゅうにゅう	ごぼう 玉ねぎ ねぎ	小麦こ でんぶん あぶら	21.6	
		野さいのごまあえ		ほうれん草 キャベツ もやし	さとう ごま		
		なめこ汁	とうもろこし みそ にぼし さばふし	しいたけ 大根 なめこ ねぎ	里いも 	700	
		みかんゼリー			みかんゼリー	24.3	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります



平成24年 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	曜日	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)	スプーン ・ フォーク
			あか	みどり	きいろ		
			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	エネルギーのもと になる食品		
16	金	みかんパン 牛乳	ぎゅうにゅう		みかんパン	591	
		ハンバーグのトマトソースかけ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	パンこ さとう	28.4	
		にらともやしのサラダ	のり	にら もやし にんじん	ごま さとう		
		ポトフ	とり肉 ウインナー	大根 にんじん れんこん 玉ねぎ さやいんげん		735	
		かき		かき		35.4	
19	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	670	
		ポークシューマイ	ぶた肉	玉ねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら 小麦こ	24.0	
		野さいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま あぶら		
		マーボー春雨	ぶた肉	しょうが しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ	春雨 あぶら さとう	785	
		キウイフルーツ		キウイフルーツ	でんぶん	26.9	
20	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	603	
		ツナコロッケ	ツナ だっしふんにゅう	玉ねぎ	じゃがいも マヨネーズ マーガリン さとう パンこ	21.2	
		ひじきのいために	ひじき 大豆 とり肉	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう あぶら		
		かきたまじる	わかめ なるとまき たまご かつおぶし	たけのこ 玉ねぎ にんじん しいたけ 大根	でんぶん	749	
		ぶどう		ぶどう		25.3	
21	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	660	
		レーズン食パン 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン	食パン	718	
		ほうれん草グラタン	ぎゅうにゅう チーズ	玉ねぎ ほうれん草 しめじ えのき	マカロニ 小麦こ バター あぶら でんぶん さとう	30.3	
		コーンサラダ		キャベツ コーン	ドレッシング		
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	じゃがいも あぶら	906	
22	木	りんご		りんご		36.8	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	660	
		三色どんのぐ	とり肉 たまご	しょうが えだ豆	さとう でんぶん あぶら	31.3	
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし			
		とんじる	ぶた肉 とうふ わかめ みそ さば にぼし	大根 ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	里いも	800	
26	月	バナナ		バナナ		36.7	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	714	
		えびむしギョーザ	たら えび たまご 大豆 こ	キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんじん	小麦こ あぶら でんぶん さとう もち米こ	27.8	
		パンサンスー		きゅうり にんじん ほうれん草	春雨 ごま さとう あぶら		
		いりどうふ	とうふ とり肉 なるとまき たまご	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ こまつな	さとう あぶら	893	
27	火	キウイフルーツ		キウイフルーツ		33.9	
		ふきよせおこわ 牛乳	ぎゅうにゅう とり肉	にんじん しめじ しいたけ	ごはん さとう くり	701	
		さんまのおかかに	さんま かつおぶし		さとう あぶら	25.4	
		ポテトサラダ マヨネーズ		きゅうり にんじん コーン	じゃがいも マヨネーズ		
		大根のみそしる	あぶらあげ とうふ わかめ みそ さばぶし にぼし	大根 えのき ねぎ		790	
28	水	りんご		りんご		28.3	
		うどん 牛乳	ぎゅうにゅう		うどん	641	
		きつねうどんのつゆ	あぶらあげ とり肉 なるとまき かつおぶし	にんじん ねぎ こまつな	さとう でんぶん あぶら	29.9	
		ちくわのもみじあげ	ちくわ たまご	にんじん パセリ	小麦こ でんぶん あぶら		
		ゆかりあえ		キャベツ きゅうり ゆかり	ごま	812	
29	木	ミニトマト		トマト		37.5	
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん 麦	725	
		エッグカレー	ぶた肉 うずらたまご	玉ねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく りんご	じゃがいも あぶら	26.6	
		しんじゆだんご	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ しょうが	もち米 パンこ でんぶん さとう	817	
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	ごま	29.0	
30	金	オレンジ		オレンジ			
		食パン 牛乳 りんごジャム	ぎゅうにゅう		食パン りんごジャム	642	
		チキンナゲット	とり肉 おから		パンこ でんぶん さとう コーンこ 米こ あぶら	25.1	
		野さいとウインナーのソテー	ウインナー	にんじん こまつな もやし	あぶら		
		ミネストローネスープ	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	マカロニ	831	
		みかん		みかん		32.6	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります