



平成24年 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	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	アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン	702 28.9	
		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		
		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			
		ようなし		なし			
2	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	674 33.4	
		ぎんざけのしおこうじづけやき	さけ		こうじ		
		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 こうりどうふ たまご	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ えだ豆	さとう あぶら		
		ぶどう		ぶどう			
5	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	714 27.8	
		えびむしギョーザ	たら えび たまご 大豆	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		
		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 なたまき 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		
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			
6	火	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 31.0	
		きのごソース	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		
		大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		あぶら ごま さとう		
		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			
7	水	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 28.3	
		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		
		海そうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ 赤白ずきのり 赤とさか	きゅうり キャベツ	ごま		
		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		
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				
8	木	黒とうパン 牛乳	ぎゅうにゅう		黒とうパン	700 26.7	
		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		
		マカロニソテー	ウインナー チーズ	玉ねぎ ピーマン 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		
		ぶどう		ぶどう			
9	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん 麦	620 20.2	
		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 あぶら		
		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		
		パイン		パイン			
12	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	670 24.0	
		ポーキューマイ	ぶた肉	玉ねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら 小麦こ		
		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 でんぶん		
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			
13	火	ふるさと給食週間(13日～19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。)					
		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 27.3	
		トマトオムレツ	たまご	トマト	でんぶん さとう あぶら		
		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 あぶら		
みかん	ぎゅうにゅう	みかん					
14	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	695 26.9	
		にじますのかばやき	にじます		あぶら でんぶん さとう		
		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 こんにやく しょうが にんにく	さとう あぶら でんぶん		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
15	木	みかんパン 牛乳	ぎゅうにゅう		みかんパン	591 28.4	
		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		
		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			
		かき		かき			

※ 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

牧之原市

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	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	とうふ みそ にぼし さばぶし	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	
19	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	715	
		さばのてりやき	さば			30.0	
		きゅうりのひたひた かつおぶし	かつおぶし	ぎゅうり	あぶら さとう		
		おでん	とり肉 さつまあげ こんぶ 黒はんぺん	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	
20	火	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 パター 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 ふた肉 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	
		りんご		りんご		36.8	
21	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	603	
		ツナコロッケ	ツナ だしふんにゅう	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 ししいたけ 葉大根	でんぶん	749	
		ぶどう		ぶどう	でんぶん	25.3	
22	木	ふりかけ	かつおぶし のり				
		バターロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		バターロールパン	658	
		いかのチリソースかけ	いか	ねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら	29.2	
		ごぼうサラダ ごまドレッシング		ごぼう きゅうり にんじん ほうれん草	さとう ごま ドレッシング		
		白さいと肉だんごのスープ	とり肉 ふた肉	玉ねぎ にんじん しめじ 白さい チンゲンサイ	パンこ でんぶん さとう	741	
26	月	パイ		パイ		32.7	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	651	
		五日あつやきたまご	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	らつかせい さとう		
		肉じゃが	ふた肉	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	
27	火	バナナ		バナナ		27.0	
		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	
28	水	ミニトマト		トマト		37.5	
		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 ししいたけ	ごはん さとう くり	701	
		さんまのおかか	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	
29	木	りんご		りんご		28.3	
		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	
30	金	みかん		みかん		32.6	
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん 麦	725	
		エッグカレー	ふた肉 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	ふた肉 とり肉	玉ねぎ しょうが	もち米 パンこ でんぶん さとう		
		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	817	
30	金	オレンジ		オレンジ		29.0	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります