



平成25年 6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 | 小学校 中学校 | | |
| 3 | 月 | ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | ごはん | 625 | | |
| | | いわしのうめ | いわし | うめ | さとう でんぶん | 26.4 | | |
| | | いりうの花 | おから とり肉 油あげ かつおぶし こんぶ | にんじん はねぎ | ごま油 さとう 油 | | | |
| | | かき玉汁 | かまぼこ たまご かつおぶし こんぶ | たけのこ たまねぎ にんじん ほうれん草 ほししいたけ | でんぶん | 759 | | |
| | | りんごゼリー | | | りんごゼリー | 31.3 | | |
| 4 | 火 | むし歯予防デーの献立 ~6月4日はむし歯予防デーです。ひとくちで30回、よくかんで食べましょう。~ | | | | | | |
| | | ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | ごはん | 611 | | |
| | | 大豆とにぼしのあげ | だいず にぼし | | でんぶん ごま さとう 油 | 24.3 | | |
| | | 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 ごまドレッシング | 743 | | |
| | | じゃがいものみそ汁 | 油あげ わかめ にぼし さばぶし みそ | えのきたけ にんじん はねぎ | じゃがいも | 28.2 | | |
| 5 | 水 | ソフトめん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | ソフトめん | | | |
| | | きのこソース | ぶた肉 チーズ | たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム | さとう こむぎこ ラード 油 | 624 | | |
| | | チーズオムレツ | たまご チーズ | えのきたけ しめじ にんにく トマト | さとう こめこ 油 | 27.2 | | |
| | | かいそうサラダ 青じそドレッシング | わかめ こんぶ くわかめ 赤・白すぎのり 赤トサカ | キャベツ きゅうり | ごま | 757 | | |
| | | ミニトマト | | トマト | | 32.2 | | |
| 6 | 木 | チキンライス 牛乳 | とり肉 ぎゅうにゅう | たまねぎ マッシュルーム トマト | ごはん パター むぎ | 654 | | |
| | | ツナコロッケ | まぐろ スキムミルク | たまねぎ コーン | じゃがいも マヨネーズ マーガリン さとう 油 バンこ コーンこ こむぎこ でんぶん | 22.1 | | |
| | | マカロニサラダ マヨネーズ | | きゅうり にんじん コーン | マカロニ マヨネーズ | 804 | | |
| | | やさいスープ | ベーコン | キャベツ にんじん チンゲン菜 | | 25.9 | | |
| | | パン | | パン | | | | |
| 7 | 金 | レーズンロールパン 牛乳 | ぎゅうにゅう | レーズン | パン | 686 | | |
| | | タンドリーチキン | とり肉 ヨーグルト | しょうが にんにく | | 34.1 | | |
| | | やさいとウインナーのソテー | ウインナー | こまつな もやし にんじん | 油 | | | |
| | | 空豆のクリームに | ベーコン ぎゅうにゅう | そらまめ にんじん たまねぎ しめじ | じゃがいも 油 クリーム | 842 | | |
| | | バナナ | | バナナ | | 43.0 | | |
| 10 | 月 | ふるさと給食週間 [10日~14日] ~静岡県産物がたくさん出ます。~ | | | | | | |
| | | ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | ごはん | 715 | | |
| | | さばのカレーあげ | さば | しょうが | でんぶん | 25.1 | | |
| | | ゆかりあえ | | だいこん キャベツ こまつな ゆかり | ごま | | | |
| | | くわかめ入り金平 | ぶた肉 油あげ くわかめ ちくわ くらげはんぺん | しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん | ごま油 さとう | 878 | | |
| 11 | 火 | ちりめんずし 牛乳 | ぎゅうにゅう しらすぼし | にんじん えだまめ | ごはん ごま | 612 | | |
| | | さくらえびのかきあげ | さくらえび ひじき | | こむぎこ でんぶん 油 | 22.5 | | |
| | | 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 | | | |
| | | すましじる | うずらたまご わかめ かつおぶし こんぶ | たけのこ たまねぎ チンゲン菜 しいたけ | でんぶん | 704 | | |
| | | ニューサマーオレンジ | | ニューサマーオレンジ | | 25.2 | | |
| 12 | 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 | 639 | | |
| | | ハンバーグのきのこソースかけ | とり肉 ぶた肉 パター | たまねぎ マッシュルーム えのきたけ トマト | パンこぶ さとう 油 パター | 28.3 | | |
| | | やさいのアーモンドあえ | | こまつな もやし キャベツ にんじん | アーモンド さとう | | | |
| | | クラムチャウダー | ベーコン あさり ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ しめじ コーン えだまめ | じゃがいも 油 クリーム | 828 | | |
| | | ミニトマト | | トマト | | 36.8 | | |
| 13 | 木 | さくらごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | ごはん | 664 | | |
| | | うなぎ玉どんの具 | うなぎ たまご | | | 27.0 | | |
| | | きゅうりとコーンのすのもの | わかめ | きゅうり コーン しょうが | さとう | | | |
| | | とうふのみそしる | とうふ 油あげ にぼし さばぶし みそ | えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな きりぼしだいこん | | 751 | | |
| | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | 30.2 | | |
| 14 | 金 | あずき入りおちゃパン 牛乳 | ぎゅうにゅう あずき | | パン | 650 | | |
| | | かつおチーズフライ | かつお チーズ | | パンこ でんぶん 油 | 31.8 | | |
| | | かふうサラダ | | ほうれん草 にんじん もやし コーン | ごま さとう ごま油 | | | |
| | | ポークビーンズ | 大豆 ぶた肉 | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト | じゃがいも 油 | 793 | | |
| | | マスクメロン | | メロン | | 38.3 | | |

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります



| 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 | 小学校 中学校 | |
| 17 | 月 | ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | ごはん | 654 | |
| | | えびシューマイ | えび タラ | たまねぎ | パンこ でんぶん さとう 油 | 26.3 | |
| | | やさいのナムル | | ほうれん草 もやし にんじん | ごま ごま油 | | |
| | | マーボー豆腐 | とうふ ぶた肉 みそ | たまねぎ たけのこ 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく | さとう でんぶん ごま油 | 773 29.5 | |
| | | オレンジ | | オレンジ | | | |
| 18 | 火 | むぎごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | むぎごはん | 696 | |
| | | チキンカレー | とり肉 チーズ | たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト フルーツチャツネ | じゃがいも 油 | 24.7 | |
| | | にこみたまご | たまご かつおぶし | | さとう | 808 | |
| | | きゅうりと大根のひたひた かつおぶし | かつおぶし | きゅうり だいこん | さとう ごま油 | 29.0 | |
| | | キウイフルーツ | | キウイフルーツ | | | |
| 19 | 水 | ちゅうかめん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | ちゅうかめん | 697 | |
| | | しょうゆラーメンスープ | なるとまき ぶた肉 | にんじん もやし チンゲン菜 メンマ しろねぎ しょうが にんにく | 油 | 26.1 | |
| | | こや豆腐とポテトのおこのみあげ | こおり豆腐 たまご あおりの | | じゃがいも ごま さとう でんぶん 油 | 851 31.3 | |
| | | とうもろこし | | とうもろこし | | | |
| 20 | 木 | ごはん 牛乳 ふりかけ | ぎゅうにゅう だいず のり こんぶ まぐろぶし たまご あおりの スキムミルク いんげんまめ | おちゃ かぼちゃ にんじん | ごはん さとう ごま こむぎこ でんぶん 油 | 648 25.4 | |
| | | あじのなんばんづけ | あじ | とうがらし | でんぶん さとう 油 | | |
| | | じゃがいものどさに | かつおぶし | | じゃがいも さとう 油 | | |
| | | わかめスープ | とり肉 わかめ | キャベツ チンゲン菜 にんじん 白ねぎ | ごま | 785 30.3 | |
| | | れいとうもも | | もも | | | |
| 21 | 金 | バターロールパン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | バターロールパン | 691 | |
| | | ポテトカップグラタン | ぎゅうにゅう えし | たまねぎ | じゃがいも でんぶん マカロ ニ こむぎこ バター さとう コーンこ 油 | 20.5 | |
| | | コーンサラダ コールスロートレッシング | | コーン きゅうり | ドレッシング | | |
| | | ミネストローネスープ | ベーコン いんげんまめ | キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく | マカロニ | 742 | |
| | | アメリカンチェリー | | アメリカンチェリー | | 21.9 | |
| 24 | 月 | ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | ごはん | 662 | |
| | | ちくわのいそべあげ | ちくわ たまご あおりの | | こむぎこ でんぶん 油 | 26.0 | |
| | | おひたし | | こまつな もやし キャベツ | さとう | | |
| | | あつあげのちゅうかに | あつあげ ぶた肉 | たけのこ はくさい にんじん ほししいたけ しょうが にんにく | ごま油 でんぶん さとう | 826 31.9 | |
| | | グレープフルーツ | | グレープフルーツ | | | |
| 25 | 火 | 榛原中学校リクエスト献立 ~わかめごはんに合うおかずを考えてくれました。~ | | | | | |
| | | わかめごはん 牛乳 | わかめ | | ごはん さとう 油 | 625 30.2 | |
| | | さけのおやき | さけ | | | | |
| | | いそがあえ | 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 さばぶし にぼし みそ | だいこん にんじん ごぼう こんにゃく | じゃがいも | 742 36.5 | |
| | | れいとうみかん | | みかん | | | |
| 26 | 水 | げんまい入りバーガーパン | ぎゅうにゅう | | げんまい入りパン | 644 | |
| | | ハムチーズフライ | ぶた肉 とり肉 チーズ | たまねぎ | さとう ラード パンこ こむぎこ 油 | 25.0 | |
| | | ポイルやさい | | キャベツ きゅうり はだいこん しょうが にんじん チンゲン菜 たまねぎ えのきたけ パイン | | | |
| | | はるさめスープ | とり肉 たまご | | はるさめ でんぶん | 785 29.7 | |
| 27 | 木 | ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | ごはん | 611 | |
| | | 糸ひきなっとう | だいず | | | 24.4 | |
| | | にらともやしのサラダ | やきのり | にら もやし にんじん | さとう ごま | | |
| | | じゃがいものごもくに | とり肉 さつまあげ こおり豆腐 | にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく えだまめ | じゃがいも さとう 油 | 769 30.8 | |
| メロン | | メロン | | | | | |
| 28 | 金 | ココア食パン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | ココア食パン | 700 | |
| | | わかどりとしぱーのマリネ | とりレバー とり肉 だいず | たまねぎ レモンかじゅう | でんぶん さとう 油 | 30.7 | |
| | | やさいとしらすのソテー | しらす | さやいんげん こまつな にんじん | ごま油 | | |
| | | コーンポタージュ | ぎゅうにゅう | コーン にんじん たまねぎ パセリ | バター クリーム | 923 37.9 | |
| ミニトマト | | トマト | | | | | |

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります

