



平成25年 6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	小学校 中学校	
3	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 あおのり		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			
4	火	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 えのきたけ しめじ にんにく トマト	さとう こむぎこ ラード 油	624 27.2	
		チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう こめこ 油		
		かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ くわがめ 赤・白すぎのり 赤トサカ	キャベツ きゅうり	ごま	757 32.2	
		ミニトマト		トマト			
5	水	おし歯予防デーの献立 ～6月4日はおし歯予防デーです。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 24.3	
		大豆とにぼしのあげに	だいず にぼし		でんぶん ごま さとう 油		
		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 28.2	
		じゃがいものみそ汁	油あげ わかめ にぼし さばふし みそ	えのきたけ にんじん はねぎ	じゃがいも		
6	木	オレンジ		オレンジ			
		レーズンロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン	パン	686 34.1	
		タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト	しょうが にんにく			
		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 43.0	
7	金	バナナ		バナナ			
		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 22.1	
		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 パンこ コーンこ こむぎこ でんぶん		
		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 25.9	
		やさいスープ	ベーコン	キャベツ にんじん チンゲン菜			
10	月	パイ		パイ			
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	654 26.3	
		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		
		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	
11	火	ふるさと給食週間 【11日～17日】 ～静岡県の産物がたくさん出ます。～					
		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	639 28.3	
		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 ふ さとう 油 パター		
		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 36.8	
12	水	ミニトマト		トマト			
		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 22.5	
		さくらえびのかきあげ	さくらえび ひじき ぎゅうにゅう たまご	ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ	こむぎこ でんぶん 油		
		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 ししいたけ	でんぶん	704 25.2	
13	木	ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ			
		あずき入りおちゃパン 牛乳	ぎゅうにゅう あずき	おちゃ	パン	650 31.8	
		かつおチーズフライ	かつお チーズ		パンこ でんぶん 油		
		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	793 38.3	
		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		
14	金	マスクメロン		メロン			
		さくらごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	664 27.0	
		うなぎ玉どんの具	うなぎ たまご				
		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 さばふし 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 30.2	
14	金	ヨーグルト	ヨーグルト				

※ 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25年 6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		
17	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	715	
		さばのカレーあけ	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		
		くきわかめ入り金平	ぶた肉 油あげ くきわかめ ちくわ ころはんぺん	しょうが ごぼう にんじん こんにやく さいやんげん	ごま油 さとう	878 29.5	
18	火	れいとうみかん	みかん				
		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	
		こうやどうふとポテトのおこのみあげ	こおりどうふ たまご あおのり		じゃがいも ごま さとう	851	
19	水	とうもろこし		とうもろこし	でんぶん 油	31.3	
		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 にんにく しょうが トマト	じゃがいも 油	24.7	
		にこみたまご	たまご かつおぶし	コーン にんにく ソチャツネ	さとう		
20	木	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	808 29.0	
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			
		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 えび チーズ	たまねぎ	じゃがいも でんぶん マカロニ こむぎこ パター さとう コーン 油	20.5	
21	金	コーンサラダ コールスロードレッシング		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	
		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 あおのり スkimミルク いんげんまめ	おちや 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	
22	土	あじのなんばんづけ	あじ	とうがらし	でんぶん さとう 油		
		じゃがいものどきに	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	
		れいどうもも	もも				
23	日	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	625	
		いわしのうめに	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 31.3	
24	月	りんごゼリー			りんごゼリー		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	625	
		いわしのうめに	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		
25	火	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 31.3	
		りんごゼリー			りんごゼリー		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	625	
		いわしのうめに	いわし	うめ	さとう でんぶん	26.4	
26	水	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 31.3	
		りんごゼリー			りんごゼリー		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	625	
27	木	いわしのうめに	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 31.3	
		りんごゼリー			りんごゼリー		
28	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	625	
		いわしのうめに	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 31.3	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります

