

平成25年 7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	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	619	
		やきぎョーザ	とり肉 ぶた肉 たまご だいず	にら 玉ねぎ きゃべつ	小麦こ でんぶん さとう ごま油 油	22.9	
		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 大根	さとう ごま油	733 26.1	
		マーボーなす	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん なす たけのこ 白ねぎ ししいたけ しょうが にんにく	さとう ごま油 でんぶん		
		オレンジ		オレンジ			
2	火	ごはん ふりかけ 牛乳	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	まつちや	ごはん でんぶん さとう	631	
		あじのこうじづけやき	あじ		こうじ	28.7	
		ゴーヤーチャンプルー	とうふ ウィンナー たまご かつおぶし	もやし にがうり 	ごま油	775 35.3	
		かぼちゃのみそ汁	わかめ みそ さばぶし にぼし	かぼちゃ えのきたけ 玉ねぎ さやいんげん 			
		ももゼリー		ももかじゅう 	さとう		
3	水	食パン マーメイド 牛乳	ぎゅうにゅう		食パン マーメイド	672	
		トマトオムレツ	たまご とり肉	トマト かんてん	さとう でんぶん 油	26.2	
		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	ごま ごまドレッシング さとう	844 32.1	
		えだ豆のクリームに	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	えだ豆 にんじん 玉ねぎ	じゃがいも クリーム 油		
		キウイ		キウイ			
4	木	たなばた給食 ~七夕汁には、天の川をイメージしたぞうめんが入っています。~				663	
		うめとえだ豆のごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	うめ えだ豆	ごはん 油 麦 でんぶん	25.7	
		おほしさまメンチカツ	ぶた肉 だいず 	玉ねぎ 	小麦こ パンこ さとう 油	768 29.3	
		野菜のごまあえ		ほうれん草 きゃべつ もやし 	ごま さとう		
		たなばたじるすいか	とうふ なたと かつおぶし	にんじん 玉ねぎ えのきたけ はねぎ	ぞうめん でんぶん 		
5	金	せわりパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	649	
		ドライカレー	ぶた肉 チーズ 	玉ねぎ ビーマン レーズン にんにく しょうが	小麦こ 油	27.3	
		コーンサラダ フレンチドレッシング		きゃべつ コーン きゅうり	フレンチドレッシング	772 32.0	
		ミネストローネスープ	ベーコン 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	マカロニ じゃがいも		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
8	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	680	
		白身魚のレモンじょうゆあえ	ホキ	レモンかじゅう	さとう 油 でんぶん	32.0	
		青じそゆかりあえ		きゅうり ほうれん草 きゃべつ ゆかり	ごま	820 37.4	
		はっぼうさい	ぶた肉 えび いか うずらたまご	にんじん 玉ねぎ 白さい たけのこ ししいたけ しょうが	でんぶん ごま油		
		バナナ		バナナ			
9	火	自強小学校リクエスト献立 ~みんなが好むような献立をたててくれました~				663	
		キムチチャーハン 牛乳	ぎゅうにゅう ぶた肉	にんじん たけのこ にら 白さい 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	ごはん ごま油 麦 さとう	27.5	
		わかどりのハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	オリーブ油	766 33.4	
		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		
		コーンスープ	たまご	コーン 玉ねぎ にんじん きくらげ	でんぶん		
チョコプリン	れんにゅう		チョコレート さとう ココア				
10	水	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	643	
		シーフードソース	えび ツナ いか ホタテ チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト	さとう 油	31.1	
		コーンフライ	ぎゅうにゅう	コーン 	小麦こ パンこ さとう 油 バター	810	
		えだ豆のしおゆで		えだ豆		37.9	
		ミニトマト		トマト 			
11	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	633	
		かつおのたつたあげ	かつお	しょうが	でんぶん さとう	29.2	
		ひじきのいために	だいず ひじき とり肉	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう ごま油	768 34.7	
		なすのみそしる	あぶらあげ みそ	なす にんじん 玉ねぎ きゃべつ			
		れいとうみかん	にぼし さばぶし	えのきたけ はねぎ みかん			
12	金	こくとうロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうロールパン	663	
		いかなゲット	いか ぶた肉 だいず すけそうたら		小麦こ さとう でんぶん 油	31.0	
		野菜のピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん 	さとう ピーナッツ	825 38.3	
		チキンビーンズ	だいず とり肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	じゃがいも さとう 油		
		アメリカンチェリー		アメリカンチェリー			

※ 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 7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 となる食品	体の調子を整えるも となる食品	エネルギーも となる食品	小学校 中学校	
		ふじのくに地産地消の日献立	～マスクメロンは、吉田町と牧之原市の特産物です。～				
16	火	ゆかりごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ゆかり	ごはん 油 麦	665	
		しらす入りたまごやき	しらす たまご 青のり		さとう でんぷん 油	24.1	
		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	766	
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにやく えだ豆	じゃがいも さとう 油	27.4	
		マスクメロン		マスクメロン			
17	水	せわりパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	644	スプーン
		フランクフルト	フランクフルト		さとう	22.8	
		野菜たっぷりやきそば	ぶた肉	にんじん きゅうり 玉ねぎ もやし こまつな	ちゅうかめん 油 ごま	844	
		ミニトマト		トマト		30.7	
		フルーツポンチ		みかん パイン もも パナナ レモンかじゅう	ももゼリー りんごゼリー 豆にゅうゼリー さとう		
18	木	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん 麦	760	スプーン
		夏野菜のカレー	ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん セロリー なす ピーマン さやいんげん コーン しょうが にんにく トマト りんご	油	24.0	
		大豆とぼしのあげに	だいたい にぼし		でんぷん 油 ごま さとう	869	
		かいそうサラダ	わかめ こんぶ くわかめ 赤・白すぎのり 赤トサカ	きやべつ きゅうり	ごま	27.2	
		おたのしみデザート		レモンかじゅう	さとう		
19	金	食パン ブルーベリージャム 牛乳	ぎゅうにゅう		食パン ブルーベリージャム	662	スプーン
		にくだんごのチリソースかけ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ 白ねぎ しょうが にんにく	ヘッド パンこ でんぷん さとう ごま油	26.3	
		ベーコンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 油	847	
		わかめスープ	とり肉 わかめ	きやべつ にんじん ほうれん草	ごま	33.0	
		れいとうみかん		みかん			
22	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	694	
		さばのごまやき	さば		ごま さとう	27.3	
		なすとピーマンのみそいため	ぶた肉 みそ	なす ピーマン にんじん しょうが	ごま油 さとう でんぷん	867	
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ かつおぶし	にんじん ごぼう 大根 はねぎ	ごま油 でんぷん	33.7	
		れいとうもも		もも			
23	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	613	スプーン
		さんしょくどん	とり肉 たまご	えだ豆 しょうが	さとう	27.9	
		野菜のナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油	746	
		とうがんのみそしる	あぶらあげ にぼし さばぶし みそ	とうがん えのきたけ にんじん 玉ねぎ はねぎ		32.6	
		パイン		パイン			
24	水	うどん 牛乳	ぎゅうにゅう		うどん	665	
		ちくわのカレーあげ	ちくわ たまご		小麦こ でんぷん 油	33.1	
		きつねうどんのつゆ	あぶらあげ とり肉 なた かつおぶし さばぶし	にんじん 白ねぎ ほうれん草	さとう でんぷん	821	
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	きやべつ きゅうり こまつな	ごま	38.5	
		ミニトマト		トマト			
25	木	なめし 牛乳	ぎゅうにゅう	のざわな	ごはん 油 麦 さとう	688	
		とうふハンバーグ	とうふ とり肉	玉ねぎ しょうが	パンこ 油 さとう でんぷん	26.9	
		かぼちゃのサラダ マヨネーズ		かぼちゃ きゅうり えだまめ	アーモンド マヨネーズ	805	
		かき玉じる	わかめ かまぼこ たまご かつおぶし	たけのこ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん しいたけ	でんぷん	31.4	
		アメリカンチェリー		アメリカンチェリー			

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります

