

平成25年 7月 学校給食献立表 牧之原市

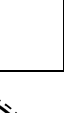
吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

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	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 でんぷん	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	
		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 しいたけ しょうが	でんぷん ごま油	37.4	
		バナナ		バナナ			
2	火	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 でんぷん 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	
		えだ豆のクリームに キウイ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	えだ豆 にんじん 玉ねぎ キウイ	じゃがいも クリーム 油	32.1	
3	水	ごはん ふりかけ 牛乳	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	まっちゃん	ごはん でんぷん 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 ウインナー たまご かつおぶし	もやし にがうり 	ごま油	775	
		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 きょういんげん 		35.3	
		ももゼリー		ももかじゅう 	さとう		
4	木	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 ピーマン 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	
		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 トマト にんにく	マカロニ じゃがいも	32.0	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
5	金	たなばた給食	～七夕汁には、天の川をイメージした豆腐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 でんぷん	25.7	
		おぼしさまメンチカツ	ぶた肉 だいず	玉ねぎ 	小麦こ パンこ さとう 油	768	
		野菜のごまあえ		ほうれん草 きゃべつ もやし	ごま さとう	29.3	
		たなばたじる	とうふ なんと かつおぶし	にんじん 玉ねぎ えのきたけ はねぎ	そうめん でんぷん 		
8	月	すいか		すいか			
		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	
9	火	れいとうもも		もも			
		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 ピーマン 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	
10	水	ミニトマト		トマト			
		自彊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 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	
		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	33.4	
11	木	コーンスープ	たまご	コーン 玉ねぎ にんじん きくらげ	でんぷん		
		チョコ布林	れんにゅう		チョコレート さとう ココア		
		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 すけそうだら		小麦こ さとう でんぷん 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	
12	金	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	38.3	
		アメリカンチェリー		アメリカンチェリー			
		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	でんぷん 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 ごんにゃく きょういんげん	さとう ごま油	768	
12	金	なすのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし さばぶし	なす にんじん 玉ねぎ きゃべつ えのきたけ はねぎ		34.7	
		れいとうみかん		みかん			

※ 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 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	火	せわりパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	644	
		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 きゃべつ 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 バイン 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		
17	水	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。～					
		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 でんぶん 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 スに豆	じゃがいも さとう 油	27.4	
18	木	マスクメロン		マスクメロン			
		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	
		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 でんぶん 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	きゃべつ にんじん ほうれん草	ごま	33.0	
19	金	れいどうみかん		みかん			
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん 麦	760	
		夏野菜のカレー	ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん セロ! ピーマン きやいんげん コーン しょうが にんにく トマト りんご	油	24.0	
		大豆とにぼしのあげに	だいず にぼし		でんぶん 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・白すきりのり 赤トサカ	きゃべつ きゅうり	ごま	27.2	
22	月	おたのしみデザート		レモンかじゅう	さとう		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	619	
		やきギョーザ	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	
		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 しいたけ しょうが にんにく	さとう ごま油 でんぶん	26.1	
23	火	オレンジ		オレンジ			
		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 でんぶん 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 でんぶん	821	
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	きゃべつ きゅうり こまつな	ごま	38.5	
24	水	ミニトマト		トマト			
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	613	
		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	
25	木	バイン		バイン			
		バターロール 牛乳	ぎゅうにゅう		バターロールパン	669	
		白身魚のマリネ	ホキ	たまねぎ にんじん パセリ レモンかじゅう	でんぶん 油 さとう	26.6	
		アスパラとコーンのソテー	ウインナー	アスパラガス コーン	油	757	
		野菜スープ	ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん チンゲン菜	じゃがいも	30.5	
26	金	グレープフルーツ		グレープフルーツ			
		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 でんぶん	26.9	
		かぼちゃのサラダ マヨネーズ		かぼちゃ きゅうり えだ豆	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	でんぶん	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

