



平成25年 8・9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 になる食品	体の調子を整えるも になる食品	エネルギーのも になる食品	小学校 中学校	
8/29	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	583 27.7	
		のりつくだに	ヒトエグサ		さとう でんぶん はちみつ		
		いかのてりやき	いか		さとう		
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし			
		けんちんじる	とり肉 とうふ 油あげ かつおぶし	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	里いも ごま油 でんぶん	746 40.8	
バナナ		バナナ					
8/30	金	マーガリンツイストパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン マーガリン	694 26.6	
		チキンナゲット	とり肉 おから		パンこ 小麦こ でんぶん さとう 米こ 油 コーンこ		
		チンゲンサイのソテー	ベーコン	チンゲンサイ こまつな にんじん	油		
		たまごスープ	ぶた肉 たまご	コーン 玉ねぎ にんじん ほうれん草	でんぶん	873 33.3	
		ミニトマト		ミニトマト			
2月		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	620 23.0	
		しらすシューマイ	たら しらす 大豆こ	玉ねぎ しょうが	ラード さとう 小麦こ		
		ゆかりあえ		大根 キャベツ こまつな ゆかり	ごま		
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ	玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごま油	772 27.3	
		キウイフルーツ		キウイ			
3月	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	616 29.1	
		あじのこうじつけやき	あじ		米こうじ		
		ひじきのいために	大豆 ひじき とり肉	にんじん こんにゃく	さとう ごま油		
		つみれじる	いわし たら 大豆 とうふ みそ さばぶし にぼし	ごぼう にんじん ねぎ 大根 しょうが	でんぶん さとう	761 36.1	
		りんご		りんご			
4月	水	ちゅうかめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	597 22.3	
		ちゃんぽんめんスープ	ぶた肉	しょうが にんにく にんじん キャベツ ねぎ チンゲンサイ しいたけ メンマ コーン	油 ごま油 でんぶん		
		春まき	大豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく たら	ラード 春雨 ごま油 小麦こ 油		
		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	749 27.3	
		りんごゼリー		りんご	さとう		
5月	木	ゆかりごはん のり 牛乳	ぎゅうにゅう のり	ゆかり	ごはん 大麦 油	611 26.9	
		ごもくあつやきたまご	たまご とり肉 もずく	にんじん たけのこ しいたけ	さとう でんぶん		
		やさいのごまあえ		ほうれん草 キャベツ にんじん もやし	ごま さとう		
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ にぼし さばぶし	こんにゃく 大根 にんじん ごぼう ねぎ	里いも	702 30.7	
		メロン		メロン			
6月	金	米こ入りナン 牛乳	ぎゅうにゅう		ナン 米こ	697 28.6	
		キーマカレー	とり肉	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	油		
		ポテトサラダ マヨネーズ		きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ		
		コーンスープ	ぶた肉 たまご	コーン 玉ねぎ チンゲンサイ パセリ	でんぶん	881 34.8	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
9月	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	669 26.8	
		大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		でんぶん 油 ごま さとう		
		子メロンときゅうりのひたひた	かつおぶし	子メロン きゅうり	さとう ごま油		
		里いものそぼろに	とり肉 さつまあげ	大根 にんじん こんにゃく えだ豆	里いも さとう でんぶん	818 31.6	
		ぶどう		ぶどう			
10月	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	572 23.9	
		ピピンバ(肉のいためもの)	ぶた肉	ぜんまい しいたけ にんにく しょうが	さとう ごま油		
		ピピンバ(やさいのナムル)		こまつな もやし	ごま ごま油		
		わかめスープ	とり肉 わかめ	キャベツ にんじん チンゲンサイ	ごま	690 27.8	
		アンニンデザート	ぎゅうにゅう	もも あんず	さとう でんぶん		
11月	水	玄米入りスライスパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい	650 29.3	
		自身魚のフライ	ホキ		パン粉 小麦こ 油 でんぶん		
		タルタルソース	大豆こ	きゅうり 玉ねぎ レモンかじゅう ピーマン	油 さとう		
		ポイルやさい		キャベツ きゅうり にんじん			
		大豆とウインナーのトマトに	ベーコン 大豆 ウインナー	玉ねぎ にんじん トマト グリンピース	じゃがいも さとう クリーム	786 34.9	
オレンジ		オレンジ					
12月	木	細江小学校リクエストこんだて・・・地元のしらすを使った献立を考えてくれました。					
		しらすごはん 牛乳	ぎゅうにゅう しらす		ごはん	704 35.4	
		わかどりのからあげ	とり肉	しょうが	でんぶん 油		
		チンジャオロースー	ぶた肉 みそ	にんにく しょうが たけのこ ピーマン	ごま油 さとう でんぶん		
		かきたまじる	わかめ かまぼこ たまご かつおぶし	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しいたけ	でんぶん	818 40.8	
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



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 になる食品	体の調子を整えるも になる食品	エネルギーのも になる食品	小学校 中学校	
13	金	食パン りんごジャム 牛乳 肉だんごのケチャップあえ こまつなのピーナッツあえ キャロットシチュー グレープフルーツ	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 りんご ぎゅうにゅう にんじん 玉ねぎ パセリ グレープフルーツ	玉ねぎ こまつな もやし にんじん にんじん 玉ねぎ パセリ グレープフルーツ	パン りんごジャム パンこ でんぶん ラード ヘッド さとう ピーナッツ さとう じゃがいも 油	686 28.1 877 35.2	
17	火	ふじのくに地産地消の日こんだて・・・焼津港に水揚げされたさばを使用しました。 ごはん 牛乳 さばのみそに くきわかめ入り金平 ぐだくさんじる なし	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ ぶた肉 油あげ ちくわ とり肉 とろろ かつおぶし	さとう しょうが ごぼう にんじん こんにゃく 大根 にんじん ねぎ なし	ごはん さとう さとう ごま油 里いも ごま油 でんぶん	697 32.5 862 40.0	
18	水	うどん 牛乳 さんさいうどんのつゆ 里いもコロッケ コーンときゅうりのすのもの れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶた肉 かまぼこ 油あげ かつおぶし とり肉 わかめ	にんじん わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ しめじ なめこ ねぎ 玉ねぎ コーン にんじん きゅうり コーン しょうが みかん	うどん でんぶん 里いも パンこ しょうしんこ 小麦こ 油 マーカリ さとう さとう	621 24.5 794 30.4	
19	木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ししゃもフライ ほうれん草のおひたし ぶどう	ぎゅうにゅう とり肉 チーズ ししゃも	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト チャツネ ほうれん草 もやし にんじん ぶどう	ごはん 大麦 じゃがいも 油 パンこ 小麦こ コーンこ ライ麦こ 油 さとう	748 24.7 870 28.2	
20	金	アップルパン 牛乳 ツナオムレツ こまつなとしめじのレモンじょうゆあえ コーンポタージュ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぎゅうにゅう	りんご 玉ねぎ こまつな しめじ レモンかじゅう コーン にんじん 玉ねぎ パセリ キウイ	パン さとう 油 でんぶん マヨネーズ バター クリーム	626 24.2 755 28.8	
24	火	ごはん 牛乳 あげぎょうザのあまずあんかけ パンサンデー やさいスープ ミニトマト	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 大豆 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが きゅうり にんじん ほうれん草 キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ トマト	ごはん ラード ごま油 小麦こ さとう でんぶん 油 春雨 ごま さとう ごま油	664 18.9 790 21.0	
25	水	食パン メイブルジャム 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ やさいのアーモンドあえ ミネストローネスープ パイ	ぎゅうにゅう とり肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ えのき トマト こまつな もやし にんじん 玉ねぎ にんじん トマト パセリ にんにく パイ	パン メイブルジャム パンこ ヘッド 油 バター さとう アーモンド さとう マカロニ じゃがいも	622 25.0 840 31.6	
26	木	ごはん 牛乳 ふりかけ さんまのしおやき しおこんぶのそくせきづけ さつまじる りんご	ぎゅうにゅう こんぶ 青のり さんま こんぶ とり肉 とろろ みそ にぼし さばぶし	しそ キャベツ きゅうり こまつな にんじん 大根 ねぎ えのきたけ りんご	ごはん さとう ごま さとう さつまいも	649 27.7 790 32.5	
27	金	十五夜こんだて・・・9月19日の十五夜にちなんで献立です。 こくとうさぎパン 牛乳 スコッチエッグ いんげんのごまあえ きのこのクリームシチュー お月見デザート	ぎゅうにゅう たまご とり肉 たまご	玉ねぎ りんご さやいんげん にんじん コーン にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	パン 黒さとう パンこ 油 でんぶん さとう 小麦こ ごま さとう じゃがいも 油 小麦こ バター でんぶん しょうしんこ さとう 油	755 29.6 879 33.8	
30	月	ごはん 牛乳 かつおのチーズフライ かいそうサラダ 青じそドレッシング なめこじる れいとうもも	ぎゅうにゅう かつお チーズ わかめ こんぶ 赤トサカ 赤・白すぎのり とろろ みそ にぼし さばぶし	キャベツ きゅうり にんじん 大根 なめこ ねぎ もも	ごはん パンこ でんぶん 油 ごま 里いも	595 23.8 691 30.1	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります