



平成25年 8・9月 学校給食献立表＜B＞ 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	
8/30	金	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		
		バナナ		バナナ			
2	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		
		里いものそばろに	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		
		ぶどう		ぶどう			
3	火	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 ゴマ ヨーン	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 にら	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		
		りんごゼリー		りんご	さとう		
4	水	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		
		りんご		りんご			
5	木	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		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
6	金	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		
		メロン		メロン			
9	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		
		マーボー豆腐	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		
		キウイフルーツ		キウイ			
10	火	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	
		白身魚のフライ	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 オレンジ	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 オレンジ	じゃがいも さとう クリーム		
11	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	572 23.9	
		ビビンバ(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		
		ビビンバ(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		
		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		
12	木	食パン りんごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン りんごジャム	686 28.1	
		肉だんごのケチャップあえ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	パンこ でんぶん ラード ヘッド さとう		
		こまつなのピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん	ピーナッツ さとう		
		キャロットシチュー	パセリ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ パセリ	じゃがいも 油		
		グレープフルーツ		グレープフルーツ			

※ 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 8・9月 学校給食献立表＜B＞

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	
		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。					
13	金	しらすごはん 牛乳	ぎゅうにゅう しらす		ごはん	704	
		わかどりのからあげ	とり肉	しょうが	でんぶん 油	35.4	
		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 ビーマン	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	
		れいとうみかん		みかん		40.8	
17	火	うどん 牛乳	ぎゅうにゅう		うどん		
		さんさいうどんのつゆ	ぶた肉 かまぼこ 油あげ かつおぶし	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	でんぶん		
		里いもコロケ	とり肉	玉ねぎ コーン にんじん	里いも パンこ じゃうしんこ 小麦こ 油 マーカリン さとう		
		コーンときゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり コーン しょうが	さとう		
		れいとうみかん		みかん			
		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いました。					
18	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	697	
		さばのみそに	さば みそ		さとう	32.5	
		くきわかめ入り金平	わかめ ぶた肉 油あげ ちくわ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく	さとう ごま油		
		ぐだくさんじる	とり肉 とうふ かつおぶし	大根 にんじん ねぎ	里いも ごま油 でんぶん	862	
		なし		なし		40.0	
19	木	アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン	626	
		ツナオムレツ	たまご ツナ	玉ねぎ	さとう 油 でんぶん マヨネーズ	24.2	
		こまつなとしめじのレモンじょうゆあえ		こまつな しめじ レモンかじゅう			
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	バター クリーム	755	
		キウイフルーツ		キウイ		28.8	
20	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん 大麦	748	
		チキンカレー	とり肉 チーズ	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	じゃがいも 油	24.7	
		ししゃもフライ	ししゃも		パンこ 小麦こ コーンこ ライ麦こ 油		
		ほうれん草のおひたし		ほうれん草 もやし にんじん	さとう	870	
		ぶどう		ぶどう		28.2	
24	火	食パン メイプルジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン メイプルジャム	622	
		ハンバーグのきのこソースかけ	とり肉	玉ねぎ しめじ えのき トマト	パンこ ヘッド 油 バター さとう	25.0	
		やさいのアーモンドあえ		こまつな もやし にんじん	アーモンド さとう		
		ミネストローネスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	マカロニ じゃがいも	840	
		パイ		パイ		31.6	
25	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
		あげギョウザのあまずあんかけ	とり肉 ぶた肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	ラード ごま油 小麦こ さとう でんぶん 油	664	
		パンサンズー		きゅうり にんじん ほうれん草	春雨 ごま さとう ごま油	18.9	
		やさいスープ	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ			
		ミニトマト		トマト		790	
		十五夜こんだて・・・9月19日の十五夜にちなんで献立です。					
26	木	こくとうさぎパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン 黒さとう	755	
		スコッチエッグ	たまご とり肉	玉ねぎ りんご	パンこ 油 でんぶん さとう 小麦こ	29.6	
		いんげんのごまあえ		さやいんげん にんじん コーン	ごま さとう		
		きのこのクリームシチュー	とり肉 ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	じゃがいも 油	879	
		お月見デザート	たまご		小麦こ バター でんぶん じゃうしんこ さとう 油	33.8	
27	金	ごはん 牛乳 ふりかけ	ぎゅうにゅう こんぶ 青のり	しそ	ごはん さとう	649	
		さんまのしおやき	さんま			27.7	
		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 さとう		
		さつまじる	とり肉 とうふ みそ	にんじん 大根 ねぎ えのきたけ	さつまいも	790	
		りんご		りんご		32.5	
30	月	わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ		ごはん 油	585	
		えびパオズ	たら えび ぶた肉	玉ねぎ	でんぶん パンこ さとう ごま油	25.0	
		かふうサラダ		ほうれん草 にんじん コーン もやし	ごま さとう ごま油		
		ちゅうかスープ	ぶた肉 うずらたまご	キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ メンマ	でんぶん	691	
		バナナ		バナナ		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