



平成25年 10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	小学校 中学校	
1	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	649	
		しのだに	油あげ たまご ホッケ ひじき	にんじん ほうれん草	こむぎこ さとう	21.7	
		かぼちゃサラダ 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	765	
		わかめスープ	とり肉 わかめ	きゃべつ にんじん 白ねぎ	ごま	24.3	
2	水	レアチーズミニデザート	たまご クリームチーズ		油 さとう		
		せわりロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	652	
		フランクフルト	フランクフルト		さとう	25.0	
		ポイルやさい		きゃべつ きゅうり もやし こまつな			
3	木	さつまいものシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	さつまいも クリーム 油	826	
		みかん		みかん		31.7	
		むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	678	
		ビーンズカレー	ぶた肉 ひよこめめ だいず チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト	じゃがいも 油	25.4	
4	金	にこみたまご	たまご		さとう	791	
		きゅうりと大根のひたひた かつお節	かつお節	きゅうり だいこん	さとう ごま油	29.7	
		パイ		パイ			
		マーガリンうずまきパン 牛乳	ぎゅうにゅう		マーガリンいりパン	636	
7	月	ポテトカップグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれん草 たまねぎ	じゃがいも でんぶん 油 さとう コーン マーガリン にむぎこ	21.9	
		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		
		ラビオリスー	ぶた肉	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ	こむぎこ パンこ	769	
		ミニトマト		トマト		25.6	
8	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	621	
		糸ひきなっとう	だいず			24.7	
		やさいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油		
		じゃがいもの五目に	とり肉 さつまあげ こおりどうふ	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく えだまめ	じゃがいも 油 さとう	781	
9	水	オレンジ		オレンジ		31.1	
		お祭り給食 ～秋のお祭りをイメージした献立です～					
		すしめし 牛乳 手まき用のり	ぎゅうにゅう のり		すしめし	674	
		手まきのしん(いか立田あげ、たまごやき、チーズ(中のみ))	いか たまご チーズ		でんぶん さとう 油	25.8	
10	木	ほうれん草サラダ マヨネーズ		ほうれん草 きゅうり コーン にんじん	マヨネーズ	833	
		すましじる	とうふ なたと わかめ	えのき にんじん みつば	でんぶん	33.8	
		みかん		みかん			
		ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	630	
11	金	ミートボールソース	とり肉 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 にんにく トマト	油 でんぶん パンこ さとう	25.1	
		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	755	
		りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんごかじゅう		29.4	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	632	
12	土	あじのてりやき	あじ		さとう	28.0	
		パンサンスー		きゅうり にんじん ほうれん草	はるさめ ごま さとう ごま油		
		くきわかめいりきんぴら	ぶた肉 油あげ くきわかめ ちくわ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま油	789	
		りんご		りんご		34.6	
13	日	目の愛護デー献立 ～10月10日は「目の愛護デー」です。目に良い食べものがたくさんです～					
		食パン 牛乳 ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう		食パン ブルーベリージャム	688	
		とり肉とレバーのマリネ	とりレバー とり肉 だいず	たまねぎ レモンかじゅう	でんぶん 油 さとう	31.1	
		ほうれん草のピーナッツあえ		ほうれん草 もやし にんじん	ピーナッツ さとう	859	
14	月	パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	バター クリーム	37.7	
		ぶどう		ぶどう			
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	656	
		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	25.9	
15	火	ほうれん草のごまあえ		ほうれん草 きゃべつ もやし	ごま さとう		
		肉どうふ	ぶた肉 とうふ 油あげ	にんじん たまねぎ えのき こんにゃく さやいんげん	さとう でんぶん 油	800	
		キウイ		キウイ		31.0	
		十三夜献立 ～10月17日の十三夜にちなんだ献立です～					
16	水	くりごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん くり むぎ ごま	615	
		いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま でんぶん	26.0	
		いそかあえ	のり	ほうれん草 きゃべつ もやし			
		里いもときのこのみそしる	油あげ みそ にぼし さばふし	だいこん にんじん しめじ えのき まいたけ はねぎ	さといも	713	
17	木	りんご		りんご		29.9	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります

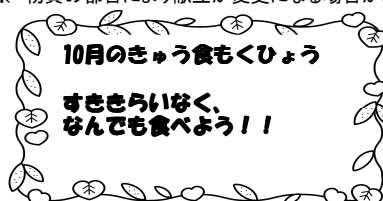


平成25年 10月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

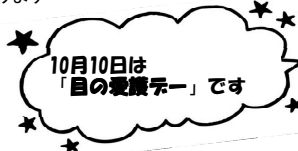
日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	スプーン・ フォーク
			あか	みどり	きいろ		
			体をつくるもの になる食品	体の調子を整えるもの になる食品	エネルギーのもと になる食品		
18	金	こくとう丸がたパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	668 30.2	
		チーズオムレツ	たまご チーズ		でんぶん さとう こめこ 油		
		かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ くらわがめ 赤・白すぎのり 赤トサカ	きやべつ きゅうり	ごま		
		チリコンカーン	だいず ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ オレガノ にんにく トマト	油		
		バナナ		バナナ		802 35.9	
21	月	勝間田小学校リクエスト献立 ～海の幸と山の幸をバランス良く取り入れた献立を考えてくれました～					
		わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ		ごはん むぎ 油 さとう	728 28.7	
		さけのチーズやき	さけ チーズ				
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しいたけ		857 34.9	
		だいがくいも	さばぶし にぼし		さつまいも 油 ごま さとう		
		ミニトマト		トマト			
22	火	ふじのくに地産地消の日献立 ～静岡名物「しずおかおでん」や地域の食べものがあります～					
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	644 26.3	
		ねぎ入りたまごやき	たまご	ねぎ	さとう でんぶん 油		
		しらすとだいこん菜のいためもの	ちりめんほし	こまつな もやし はだいこん	油		
		しずおかおでん おでんこ	もつ さつまあげ こんぶ 黒はんぺん ちくわ アオサ さばけずりこ いわけずりこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも	776 30.7	
		みかん		みかん			
23	水	ちゅうかめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	634 29.6	
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なると	にんじん もやし チンゲン菜 メンマ 白ねぎ しょうが にんにく			
		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	785 35.6	
		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		
24	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	653 22.9	
		さんまのかばやき	さんま		油 さとう でんぶん		
		コーンときゅうりのすのもののっぺいじる	わかめ	きゅうり コーン しょうが	さとう	807 27.4	
		ぶどう	とり肉 油あげ かつおぶし	こんにゃく にんじん だいこん しめじ はねぎ	さといも でんぶん		
				ぶどう			
25	金	食パン 牛乳 ピーナッツクリーム	ぎゅうにゅう		食パン ピーナッツクリーム	657 32.7	
		タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト	しょうが にんにく			
		マカロニソテー	ウインナー チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	マカロニ 油		
		やさいのスープに	ベーコン	きやべつ だいこん にんじん しめじ パセリ	じゃがいも	823 42.1	
		りんご		りんご			
28	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	585 24.9	
		えびパオズ	たら えび ぶた肉	たまねぎ	でんぶん パンこ さとう ごま油 こむぎこ		
		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		
		ちゅうかスープ	ぶた肉 うずらたまご	きやべつ チンゲン菜 にんじん はねぎ メンマ	でんぶん	730 30.6	
		バナナ		バナナ			
29	火	なめし 牛乳	ぎゅうにゅう	のざわな	ごはん むぎ 油 さとう	644 22.5	
		みそでんがく	とうふ みそ		でんぶん 油 さとう ごま		
		ほうれん草のおひたし		ほうれん草 もやし きやべつ	さとう	749 26.1	
		だいこんと里いものそぼろに	ぶた肉	だいこん にんじん こんにゃく れんこん しめじ きやいんげん しょうが	さといも さとう でんぶん 油		
		みかん		みかん			
30	水	ハロウィンの献立 ～10月31日のハロウィンをイメージした献立です～					
		食パン 牛乳	ぎゅうにゅう		食パン	676 24.6	
		スライスチーズ	チーズ				
		ツナコロッケ	ツナ	たまねぎ	じゃがいも マヨネーズ マーガリン さとう パンこ こむぎこ でんぶん 油		
		コーンサラダ フレンチドレッシング		きやべつ コーン きゅうり	フレンチドレッシング	880 31.0	
		ミネストローネスープ	ベーコン 白いんげんまめ	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	マカロニ じゃがいも		
		ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	さとう クリーム		
31	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	701 26.2	
		さばのたつたあげ	さば		でんぶん さとう 油		
		ひじきのいために	だいず ひじき ちくわ	にんじん こんにゃく きやいんげん	さとう ごま油		
		さつまじる	とり肉 とうふ みそ	にんじん だいこん はだいこん 白ねぎ えのき	さつまいも	859 31.2	
		りんご		りんご			

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります



10月のきゅう食もくひょう

すききらいなく、
なんでも食べよう！！



10月10日は
「目の愛護デー」です



目によい食べ物？

