



平成25年 10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	エネルギーのもの になる食品			
1	火	せわりロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	652 25.0		
		フランクフルト	フランクフルト		さとう			
		ポイルやさい		きやべつ きゅうり もやし こまつな				
		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
2	水	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	きやべつ にんじん 白ねぎ	ごま	24.3		
		レアチーズミニデザート	たまご クリーム		油 さとう			
3	木	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		
		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 こむぎこ	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	769		
		ラビオリスープ	ぶた肉	たまねぎ にんじん きやべつ しめじ	こむぎこ パンこ	25.6		
		ミニトマト		トマト				
4	金	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	678		
		ピーンズカレー	ぶた肉 ひよこまめ 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		
		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				
7	月	<b>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~</b>				728		
		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	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 さばぶし にぼし	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しいたけ		857		
		だいがくいも			さつまいも 油 ごま さとう	34.9		
8	火	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	630		
		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	きやべつ 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		
		<b>お祭り給食 ~秋のお祭りをイメージした献立です~</b>						674
9	水	すしめし 牛乳 手まき用のり	ぎゅうにゅう のり		すしめし	25.8		
		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			
		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				
10	木	<b>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~</b>				688		
		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	31.1		
		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			
		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		
		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		
11	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	632		
		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	789		
		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 こんにやく きやいんげん	さとう ごま油	34.6		
		りんご		りんご				
15	火	レーズン食パン 牛乳	ぎゅうにゅう		レーズン食パン	638		
		チキンチーズパンこやき	とり肉 チーズ	パセリ ピーマン	パンこ さとう	27.3		
		ベーコンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 油	844		
		はくさいスープ	たまご	にんじん はくさい チンゲン菜	でんぶん	35.4		
		ミニトマト		トマト				
17	木	こくとう丸がたパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	668		
		チーズオムレツ	たまご チーズ		でんぶん さとう こめこ 油	30.2		
		かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ くきわかめ 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	802		
		バナナ		バナナ		35.9		

※ 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<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 体をつくるもと になる食品	みどり 体の調子を整えるもと になる食品	きいろ エネルギーのもと になる食品		
<p><b>十三夜献立</b> ~10月17日の十三夜にちなんだ献立です~</p>							
18	金	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	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		713	
		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	29.9	
21	月	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 こんにやく えだまめ	じゃがいも 油 さとう	781	
22	火	ちゅうかめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	634	
		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		29.6	
		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	
		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	35.6	
23	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	634	
		ねぎ入りたまごやき	たまご	ねぎ	さとう でんぶん 油	29.6	
		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 いわしけずりこ	だいこん こんにやく	じゃがいも	776	
24	木	食パン 牛乳 ビーナッツクリーム	ぎゅうにゅう		食パン ビーナッツクリーム	657	
		タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト	しょうが にんにく		32.7	
		マカロニソテー	ウインナー チーズ	たまねぎ ビーマン 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	きゃべつ だいこん にんじん しめじ パセリ	じゃがいも	823	
25	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	653	
		さんまのかばやき	さんま		油 さとう でんぶん	22.9	
		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	807	
		のっぺいじる	とり肉 油あげ かつおぶし	こんにやく にんじん だいこん しめじ はねぎ	さといも でんぶん	27.4	
28	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	603	
		かつおチーズフライ	かつお チーズ		パンこ コーンこ でんぶん 油	24.6	
		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		
		なめこ汁	どうふ みそ にぼし さばふし	だいこん にんじん なめこ はねぎ	さといも	729	
29	火	食パン 牛乳	ぎゅうにゅう		食パン	676	
		スライスチーズ	チーズ			24.6	
		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	880	
		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	きゅうり	フレンチドレッシング	31.0	
30	水	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	
		みそでんがく	どうふ みそ		でんぶん 油 さとう ごま	22.5	
		ほうれん草のおひたし		ほうれん草 もやし きゃべつ	さとう	749	
		だいこんと里いものそぼろに	ぶた肉	だいこん にんじん こんにやく れんこん しめじ さやいんげん しょうが	さといも さとう でんぶん 油	26.1	
31	木	げんまい入りバーガーパン 牛乳	ぎゅうにゅう		げんまい入りパン	653	
		ハンバーグ	とり肉	たまねぎ	パンこ ヘッド 油 さとう	27.5	
		ポイルやさい		きゃべつ きゅうり もやし こまつな			
		はくさいのクリームシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ はくさい	じゃがいも 油	811	
		パイン	パイン		33.5		

※ 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?**

ビタミンA  
カロチン

アントシアニン

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれん草など

ブルーベリー、ぶどう、なすなど