

平成25年 11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		
1	金	げんまい入りバーガーパン 牛乳 ハンバーグ ポイルやさい 白菜のクリームシチュー パイ	ぎゅうにゅう とり肉 ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし こまつな にんじん たまねぎ はくさい パイ	げんまい パン パンこ ヘッド 油 さとう じゃがいも 油	653 27.5 811 33.5	
5	火	ふきよせおこわ 牛乳 あつやきたまご きくの花のおひたし つみれ汁 みかん	ぎゅうにゅう とり肉 たまご いわし たら とうふ みそ さばぶし にぼし	にんじん ほししいたけ きく ほうれん草 もやし きゃべつ しめじ だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが みかん	ごはん もち米 さとう くり さとう でんぶん 油 さとう でんぶん さとう さとも	644 26.2 736 30.3	
6	水	ソフトめん 牛乳 きのこソース 海そうサラダ 青じそドレッシング ミニトマト キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶた肉 わかめ こんぶ くわかくめ 赤・白すぎのり 赤トサカ	たまねぎ セロリー マッシュルーム えのき しめじ にんにく きゃべつ きゅうり トマト	ソフトめん さとう 油 ごま さつまいも 油 バター さとう	678 24.3 821 28.9	
7	木	いい歯の日献立 ～かみごたえのある食べものやカルシウムがたくさんある食べものを使った献立です。～ むぎごはん 牛乳 こんさいカレー ししゃもフライ ゆかりあえ ようなし	ぎゅうにゅう ぶた肉 チーズ ししゃも	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう セロリー しょうが にんにく トマト りんご だいこん きゃべつ こまつな ゆかり ようなし	むぎ ごはん さとも 油 パンこ こむぎこ コーンこ ごうじ 油 ごま	754 25.7 874 29.5	
8	金	食パン 牛乳 はちみつマーガリン 豆とかぼちゃのグラタン 大根切り干しのソテー 白菜と肉だんごのスープ ぶどう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ 大豆 いんげん豆 きんとき豆 えんどう豆 ベーコン こんぶ とり肉 ぶた肉	かぼちゃ コーン はだいこん にんじん ほしだいこん にんにく にんじん はくさい チンゲン菜 はねぎ しめじ たまねぎ ぶどう	食パン はちみつ マーガリン こむぎこ さとう 油 バター 油 パンこ さとう でんぶん	618 23.2 754 28.1	
11	月	ふるさと給食週間(11日～15日)～静岡県の特産物がたくさんです。静岡の『めぐみ』を味わってください。～ ごはん 牛乳 ひじきのつくだに(中のみ) にじますのかば焼き こまつなともやしのサラダ ぶた肉と大根のもの かき	ぎゅうにゅう ひじき にじます のり ぶた肉 かき	ち さ ん ち し ょ 地産地消 こまつな もやし にんじん だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん しめじ しょうが	ごはん さとう ごま 油 さとう でんぶん ごま さとう さとも さとう でんぶん 油	640 25.4 786 29.2	
12	火	ごはん 牛乳 さばのごうじづけ焼き ひじきのいために 大根とわかめのみそしる みかんタルト	ぎゅうにゅう さば 大豆 ひじき とり肉 とうふ 油あげ わかめ にぼし さばぶし みそ ぎゅうにゅう たまご	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん はねぎ みかんかじゅう	ごはん ごうじ さとう ごま油 さとも こむぎこ マーガリン こめペースト さとう	703 29.8 847 36.9	
13	水	みかんツイストパン 牛乳 黒はんぺんフライ やさいのアーモンドあえ ポトフ りんご	ぎゅうにゅう さば いわし とり肉 うずらたまご りんご	こまつな もやし きゃべつ にんじん だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん りんご	みかんパン パンこ でんぶん さとう 油 アーモンド さとう じゃがいも	670 30.9 814 36.9	
14	木	しらすごはん 牛乳 さくらえびと大豆のかきあげ やさいのおかかあえ かつおぶし レタススープ みかん	ぎゅうにゅう しらす さくらえび 大豆 たまご かつおぶし ぶた肉 たまご とうふ	ごぼう たまねぎ はねぎ ほうれん草 きゃべつ もやし レタス チンゲン菜 にんじん しいたけ みかん	むぎ ごはん こむぎこ でんぶん 油 でんぶん	640 22.9 727 25.8	
15	金	食パン 牛乳 いちごジャム とり肉のオレンジソース焼き チンゲン菜のソテー グラムチャウダー ミニトマト	ぎゅうにゅう とり肉 ベーコン ベーコン あきり ぎゅうにゅう	れもんかじゅう チンゲン菜 こまつな にんじん にんじん たまねぎ しめじ バセリ トマト	食パン いちごジャム みかんジャム 油 じゃがいも クリーム 油	680 30.8 873 39.3	
18	月	ごはん 牛乳 焼きギョーザ かふうサラダ マーボー豆腐 パイ	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 大豆 たまご とうふ ぶた肉 みそ パイ	にら たまねぎ ほうれん草 にんじん もやし コーン たまねぎ たけのこ にんじん 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく パイ	ごはん こむぎこ ラード 油 でんぶん ごま油 さとう ごま さとう ごま油 さとう でんぶん ごま油	639 23.9 809 28.7	

※ 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 11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	
19	火	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	691	
		かつお木の実あえ	かつお		油 くるみ さとう でんぶん ピーナッツ ごま	29.7	
		れんこんサラダ ごまドレッシング		れんこん 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		
		とろろじる きざみのり	みそ にぼし さばぶし かつおぶし のり	白ねぎ	やまいも	806	
		みかん		みかん		34.1	
20	水	こくとう食パン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとう 食パン	671	
		クリームオムレツ	たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ	マヨネーズ マカロニ さとう バター 油 マーガリン でんぶん こむぎこ	29.0	
		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		
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	じゃがいも 油	810	
		キウイ		キウイ		35.4	
21	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	608	
		さんまのもみじに	さんま	だいこん にんじん	でんぶん 水あめ	27.6	
		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		
		ちくぜんに	とり肉 ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	さとう 油	746	
		ぶどう		ぶどう		32.7	
22	金	バーガーパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	671	
		ハムソテー	ポロニアソーセージ		さとう	27.1	
		やさいたっぷりやきそば	ぶた肉	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし こまつな	めん ごま 油		
		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	809	
		りんご		りんご		31.9	
25	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
		大豆コロッケ	大豆	たまねぎ	じゃがいも さとう 油 じょうしんこ こむぎこ	644	
		きゅうりと大根のひたひた	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油	25.7	
		はっぼうさい	ぶた肉 えび いか うずらたまご	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが	ごま油 でんぶん	812	
		りんご		りんご		30.6	
26	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
		三色どんの具	とり肉 たまご かつおぶし	しょうが えだまめ	さとう でんぶん 油	628	
		ごまあえ		ほうれん草 きゃべつ もやし	ごま さとう	28.7	
		キムチじる	ぶた肉 とうふ	にら はくさい 白ねぎ えのき たまねぎ にんじん にんにく しょうが	さとう ごま油	760	
		バナナ		バナナ		33.5	
27	水	うどん 牛乳	ぎゅうにゅう		うどん	648	
		カレーうどんのつゆ	とり肉 うずらたまご チーズ	たまねぎ にんじん 白ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく	油	27.5	
		木の葉しんじょもみじあげ	たら ふえだ い かます さくらえび ぐち たまご	にんじん パセリ	さとう こむぎこ でんぶん 油	825	
		ごまじやこサラダ パンパンジードレッシング	しらすぼし	きょうな きゃべつ きゅうり もやし にんじん	ごま パンパンジードレッシング	34.3	
28	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	710	
		さけのチャンチャン焼き	さけ みそ	きゃべつ たまねぎ もやし えのき にら	さとう バター	27.7	
		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		
		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 だいこん はねぎ	さといも ごま油 でんぶん	860	
		みかん		みかん		32.9	
29	金	アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン	671	
		チキンカツ	とり肉		さとう パンこ こむぎこ こめこ でんぶん 油	27.2	
		マカロニソテー	ウインナー チーズ	たまねぎ さやいんげん マッシュルーム にんにく トマト	マカロニ 油		
		やさいスープ	ベーコン	きゃべつ たまねぎ だいこん にんじん チンゲン菜 しめじ		837	
		チーズ	チーズ			33.1	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります

学校給食

★とり肉のオレンジソース焼き★(4人分)

【材料】

鶏肉もも切身(50gくらい)・・・4枚 白ワイン・・・小さじ1 塩・・・小さじ1/3
しょうゆ・・・小さじ1/5 レモン汁・・・小さじ1/2 マーマレード(みかんジャム)・・・大さじ1

【作り方】

①調味料を合わせて、鶏肉に下味をつける。(1時間くらい)



11月の給食目標

食べものについて
知ろう!!

～季節の食べもの～
さつまいも きのこと
かぶ きく だいこん