

平成25年 11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		
1	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	701		
		さばのたつたあげ	さば		でんぶん さとう 油	26.2		
		ひじきのいために	大豆 ひじき ちくわ	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま油			
		さつまじる	とり肉 とうふ	にんじん だいこん ほうだいこん	さつまいも	859		
		りんご	みそ さばぶし にぼし	白ねぎ えのき りんご	31.2			
5	火	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	678		
		きのこソース	ぶた肉	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	さとう 油	24.3		
		海そうサラダ 青じそトッピング	わかめ こんぶ ぐきわかめ 赤・白すぎのり 赤・白わかめ	きゃべつ きゅうり	ごま	821		
		ミニトマト		トマト		28.9		
		キャラメルポテト			さつまいも 油 バター さとう			
6	水	ふきよせおこわ 牛乳	ぎゅうにゅう とり肉	にんじん ほししいたけ	ごはん もち米 さとう くり	644		
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん 油	26.2		
		きくの花のおひたし		きく ほうれん草 もやし きゃべつ しめじ	さとう			
		つみれ汁	いわし たら とうふ	だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	でんぶん さとう さとも	736		
		みかん	みそ さばぶし にぼし	みかん	30.3			
7	木	食パン 牛乳 はちみつマーガリン	ぎゅうにゅう		食パン はちみつ マーガリン	618		
		豆とかぼちゃのグラタン	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	かぼちゃ	こむぎこ さとう 油 バター	23.2		
		大根切り干しのソテー	ベーコン こんぶ	コーン ほうだいこん にんじん ほしだいこん にんにく	油	754		
		白菜と肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉	にんじん ほうさい チンゲン菜 はねぎ しめじ たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	28.1		
		ぶどう		ぶどう				
8	金	いい歯の日献立 ～かみこ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	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	754		
		こんさいカレー	ぶた肉 チーズ	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	さとも 油	25.7		
		ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ コーンこ しょう油	874		
		ゆかりあえ ようなし		だいこん きゃべつ こまつな ゆかり ようなし	ごま	29.5		
11	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	639		
		焼きギョーザ	とり肉 ぶた肉 大豆 たまご	にら たまねぎ	こむぎこ ラード 油 でんぶん ごま油 さとう	23.9		
		かふうサラダ		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	ごま さとう ごま油	809		
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごま油	28.7		
		パイ		パイ				
12	火	ふるさと給食週間(12日～18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。～					670	
		みかんツイストパン 牛乳	ぎゅうにゅう		みかんパン	30.9		
		黒はんぺんフライ	さば いわし		パンこ でんぶん さとう 油			
		やさいのアーモンドあえ		こまつな もやし きゃべつ にんじん	アーモンド さとう	814		
		ポトフ	とり肉 うずらたまご	だいこん にんじん たまねぎ	じゃがいも	36.9		
13	水	りんご		りんご				
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	703		
		さばのこうじづけ焼き	さば		こうじ	29.8		
		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 さやいんげん	さとう ごま油			
		大根とわかめのみそしる	とうふ 油あげ わかめ にぼし さばぶし みそ	だいこん はねぎ	さとも	847		
みかんタルト	ぎゅうにゅう たまご	みかんかじゅう	こむぎこ マーガリン こめペースト さとう	36.9				
14	木	食パン 牛乳 いちごジャム	ぎゅうにゅう		食パン いちごジャム	680		
		とり肉のオレンジソース焼き	とり肉	れもんかじゅう	みかんジャム	30.8		
		チンゲン菜のソテー	ベーコン	チンゲン菜 こまつな にんじん	油	873		
		グラムチャウダー	ベーコン あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	じゃがいも クリーム 油	39.3		
		ミニトマト		トマト				
15	金	しらすごはん 牛乳	ぎゅうにゅう しらす		むぎ ごはん	640		
		さくらえびと大豆のかきあげ	さくらえび 大豆 たまご	ごぼう たまねぎ はねぎ	こむぎこ でんぶん 油	22.9		
		やさいのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	ほうれん草 きゃべつ もやし		727		
		レタススープ	ぶた肉 たまご とうふ	レタス チンゲン菜 にんじん しいたけ	でんぶん	25.8		
		みかん		みかん				
18	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	640		
		ひじきのつくだに(中のみ)	ひじき	ち さ ん し ょ う 地産地消		さとう ごま		25.4
		にじますのかき焼き	にじます			油 さとう でんぶん		
		こまつなともやしのサラダ	のり	こまつな もやし にんじん		ごま さとう		
		ぶた肉と大根のもの	ぶた肉	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		さとも さとう でんぶん 油		786
		かき		かき	29.2			

※ 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＜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		
19	火	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 パター 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	810	
		ポークビーンズ キウイ	大豆 ぶた肉 	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キウイ	じゃがいも 油	35.4	
20	水	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	806	
		とろろじる ぎざみのり みかん	みそ にぼし さばぶし かつおぶし のり	白ねぎ 	やまいも	34.1	
21	木	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	
		やさいたっぷりやさそば	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	809	
		パンパングバタージュ りんご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ りんご	バター クリーム	31.9	
22	金	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	746	
		ちくぜんに ぶどう	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 ぶどう	さとう 油	32.7	
25	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	667	
		えびシューマイ	えび たら ぼたて	たまねぎ	油 パンこ でんぶん さとう 水あめ こむぎこ	25.3	
		やさいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油	786	
		肉じゃが パイ	ぶた肉	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ パイ	じゃがいも さとう 油	28.5	
26	火	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 ぐち さくらえび たまご	にんじん パセリ	こむぎこ さとう でんぶん 油	825	
		ごまじやこサラダ パンパングドレッシング	しらすばし	きょうな きゃべつ きゅうり もやし にんじん	ごま パンパングドレッシング	34.3	
27	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	628	
		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	28.7	
		ごまあえ		ほうれん草 きゃべつ もやし	ごま さとう	760	
		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	33.5	
28	木	全校なし					
29	金	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 パター	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	860	
		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	32.9	
		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

クイズ

原料になっているいもを選んでみよう

①しらたき

②栗きんとん

③とろろ汁



- A) じゃがいも
B) さつまいも
C) やまのいも
D) さといも
E) こんにゃくいも

?

(C) (B) (E) (A) (D)

学校給食を作ってみよう

★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
だいこん ぎんなん きく