



平成26年 6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	
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	712	
		えびシューマイ	えび たら	玉ねぎ	油 パンこ でんぶん さとう こむぎこ	27.3	
		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		
		すどり	とり肉	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ 赤ピーマン ピーマン	でんぶん じゃがいも 油 さとう ごま油	844 30.9	
		パイン		パイン			
3	火	むし歯予防かみかみ献立 ～6月4日はむし歯予防デーです。ひと口30回、よくかんで食べましょう～				637	
		菜めし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし	ひろしまな きょうな 大根な	ごはん むぎ 油 さとう	25.5	
		ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ ショートニング こめこうじ コーンスターチ 油		
		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	さとう ごま ごまドレッシング		
		かき玉じる	たまご なんと かつおぶし	玉ねぎ たけのこ にんじん ほうれん草 しいたけ	でんぶん	740 29.2	
4	水	せわりロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	655	
		フランクフルト	フランクフルト		さとう	26.0	
		やさいのソテー		キャベツ こまつな コーン にんじん	油		
		空豆のクリームに アメリカンチェリー	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん 玉ねぎ そら豆 アメリカンチェリー	じゃがいも クリーム 油	832 33.3	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	635	
5	木	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	23.2	
		いりうの花	おから とり肉 油あげ	にんじん ねぎ	ごま油 さとう 油		
		キャベツのみそしる	わかめ みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき		771 27.8	
		れいとうみかん	にぼし さばぶし	みかん			
		食パン ぎゅうにゅう 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	634	
6	金	チキングラタン	とり肉 ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	玉ねぎ	マカロニ こむぎこ 油 バター	23.3	
		コーンサラダ フレンチドレッシング		キャベツ コーン きゅうり	フレンチドレッシング		
		ミネストローネスープ	ベーコン 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	マカロニ じゃがいも	733 26.4	
		バナナ		バナナ			
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	680	
9	月	さけのしおやき	さけ		さとう ごま油	33.1	
		きゅうりと大根のひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり 大根			
		いりどうふ	どうふ とり肉 なんと たまご	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ は大根 しょうが	さとう 油	846 41.1	
		メロン		メロン			
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	715	
10	火	ポークカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー りんご しょうが にんにく	じゃがいも 油	26.5	
		大豆とにぼしのあげに ゆかりあえ	大豆 にぼし	キャベツ きゅうり こまつな ゆかり	でんぶん 油 ごま さとう ごま	827 30.1	
		キウイ		キウイ			
		ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		めん	609	
		11	水	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なんと	にんじん もやし チンゲン菜 メンマ ねぎ しょうが にんにく	
やきギョーザ	とり肉 ぶた肉 大豆こ たまご			キャベツ にら 玉ねぎ	こむぎこ ラード さとう ごま油 もち米こ 油 でんぶん	783	
かふうサラダ				ほうれん草 にんじん きゅうり コーン	ごま さとう ごま油	32.3	
ミニトマト				ミニトマト			
ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ごはん	632	
12	木	ごまひじき(中学のみ)	ひじき		ごま さとう	24.1	
		五目たまごやき	たまご かつおぶし	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ	さとう でんぶん 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		
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく えだ豆	じゃがいも さとう 油	785 28.6	
		ジューシーフルーツ		ジューシーフルーツ			
13	金	ブラジル料理の献立 ～サッカーワールドカップ大会にちなんで「パステウ」、「フェジョアーダ」というブラジル料理がです。～					
		こくとうロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとう パン	748	
		パステウ	ベーコン チーズ たまご	トマト 玉ねぎ	オリーブ油 さとう でんぶん こむぎこ マーガリン 油	28.9	
		フェジョアーダ	くろ豆 ぶた肉 ウインナー	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ ローリエ	油		
		やさいスープ	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜		860 33.1	
16	月	ふるさと給食週間 ～桜えび、しらす、黒はんぺんなど地域の食材がたくさんです。～				692	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	22.6	
		さくらえびとしらすのかきあげ	さくらえび しらす たまご	玉ねぎ にんじん ねぎ	こむぎこ でんぶん 油		
		ポテトサラダ マヨネーズ		きゅうり コーン にんじん	じゃがいも マヨネーズ		
		くきわかめいりきんぴら	ぶた肉 油あげ くきわかめ くろはんぺん	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	839 26.1	
ミニトマト		ミニトマト					

※ 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26年 6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		
17	火	ふるさと給食週間 ～さば、わかめ、しいたけなど地域の食材がたくさんです。～				620	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	27.6	
		さばのみそに	さば みそ		さとう		
		ひじきのいために	大豆 ひじき とり肉	にんじん ごんにやく さやいんげん	さとう ごま油	759	
		すましじる	とうふ わかめ かつおぶし	にんじん しいたけ たけのこ みつば		32.6	
18	水	ヨーグルト	ヨーグルト				
		ふるさと給食週間 ～小松菜、マスクメロンなど地域の食材がたくさんです。～				663	
		食パン ぎゅうにゅう いちごジャム	ぎゅうにゅう		食パン いちごジャム	32.8	
		わかどりのからあげ	とり肉	しょうが	でんぷん 油		
		やさいのピーナッツあえ		こまつな もやし キャベツ	ピーナッツ さとう	804	
19	木	クラムチャウダー	ベーコン あさり ぎゅうにゅう	にんじん 玉ねぎ しめじ コーン	じゃがいも クリーム 油	38.9	
		マスクメロン		マスクメロン			
		ふるさと給食週間 ～まいたけ、葉ねぎ、かつお節、冷凍みかんなど地域の食材がたくさんです。～				654	
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	28.0	
		ツナたまごそぼろ	まぐろ たまご	しょうが	さとう でんぷん 油		
20	金	やさいのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	チンゲン菜 キャベツ もやし		747	
		とんじる	ふた肉 とうふ わかめ みそ にぼし さばぶし	玉ねぎ にんじん まいたけ ねぎ	じゃがいも	31.7	
		れいとうみかん		みかん			
		ふるさと給食週間 ～かつお、ニューサマーオレンジなど地域の食材がたくさんです。～				652	
		みかんパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	みかんパウダー	さとう パン	32.6	
23	月	かつおチーズフライ	かつお チーズ		パンこ でんぷん 油		
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり	ごま さとう	795	
		ポークビーンズ	大豆 ふた肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	じゃがいも さとう 油	39.0	
		ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ			
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	606	
24	火	糸ひきなっとう	大豆			25.2	
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし			
		あつあげのちゅうかに	とうにゅう ふた肉	たけのこ はくさい にんじん 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でんぷん 油 ごま油 さとう	765	
		キウイ		キウイ		31.6	
		日本味めぐり給食の日【和歌山県】 ～梅や高野豆腐が特産品として有名です。「すろっぽ」は和歌山県の郷土料理です。～				619	
25	水	うめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	うめ えだ豆	ごはん むぎ 油	22.5	
		こうやどうふのからあげ	こおりどうふ たまご あおのり		さとう でんぷん ごま 油		
		すろっぽ	油あげ	大根 にんじん	さとう		
		じゃがいものみそしる	にぼし さばぶし みそ	キャベツ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	じゃがいも	710	
		アメリカンチェリー		アメリカンチェリー		24.9	
26	木	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		めん	679	
		ミートボールソース	とり肉 ふた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく トマト	パンこ でんぷん さとう 油	25.6	
		クリームオムレツ	たまご ぎゅうにゅう	玉ねぎ ローリエ	マヨネーズ マカロニ さとう 油 でんぷん マーガリン こむぎこ パター	823	
		アスパラガスのサラダ コールスロードレッシング		アスパラガス コーン きゅうり	コールスロードレッシング	30.6	
		ジュシーフルーツ		ジュシーフルーツ			
27	金	リクエスト献立の日 ～住吉小学校給食委員会のみなさんが考えてくれた献立です。～				701	
		キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ふた肉	にんじん たけのこ には はくさい 玉ねぎ にんにく しょうが	ごはん むぎ さとう ごま油	29.3	
		わかどりのハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	オリーブ油		
		かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ くわわかめ 赤・白すぎのり 赤トサカ	キャベツ きゅうり	ごま		
		ポトフ	ウインナー	大根 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも	795	
30	月	チョコタルト	たまご ぎゅうにゅう		チョコレート さとう こむぎこ マーガリン ココア 油 アーモンド	35.4	
		げんまいいりパーカーパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		げんまい パン	634	
		ホキのフライ タルタルソース	ホキ 大豆こ	きゅうり 赤ピーマン 玉ねぎ レモンかじゅう	パンこ でんぷん 油 さとう	25.2	
		ポイルやさい		キャベツ きゅうり もやし こまつな			
		パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	バター クリーム	767	
30	月	パイン		パイン		29.8	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	636	
		あじのなんばんづけ	あじ		油 さとう でんぷん	23.9	
		じゃがいものとき	かつおぶし		じゃがいも 油 さとう		
		わかめスープ	とり肉 わかめ	キャベツ にんじん ねぎ	ごま	774	
		れいとうもも		もも	さとう	28.6	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります



学校給食の調理を行う臨時調理員を募集しています。
詳しくは吉田榛原学校給食共同調理場まで(TEL:32-1750)