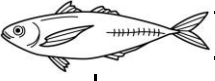




平成26年 6月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

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	
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 でんぷん 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	844 30.9	
		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	でんぷん じゃがいも 油 さとう ごま油		
		パイン		パイン			
3	火	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	832 33.3	
		空豆のクリームに	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん 玉ねぎ そら豆 	じゃがいも クリーム 油		
		アメリカンチェリー		アメリカンチェリー 			
4	水	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～					
		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	637	
		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	25.5	
		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	740 29.2	
		かき玉じる	たまご なたと 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	でんぷん		
5	木	カラマンダリン		カラマンダリン			
		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	
		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	733 26.4	
		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		
6	金	バナナ		バナナ			
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	635	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ たまご あおのり		こむぎこ でんぷん 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	771 27.8	
		キャベツのみそしる	わかめ みそ にぼし さばぶし	キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき			
9	月	れいとうみかん		みかん			
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	636	
		あじのなんぼんづけ	あじ 		油 さとう でんぷん	23.9	
		じゃがいものとさに	かつおぶし		じゃがいも 油 さとう	774 28.6	
		わかめスープ	とり肉 わかめ	キャベツ にんじん ねぎ	ごま		
10	火	れいとうもも		もも	さとう		
		ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		めん	609	
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なたと	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		25.8	
		やきギョーザ	とり肉 ぶた肉 大豆こ たまご	キャベツ なら 玉ねぎ	こむぎこ ラード さとう ごま油 もち米こ 油 でんぷん	783 32.3	
		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		
11	水	ミニトマト		ミニトマト			
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	715	
		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	大豆 にぼし		でんぷん 油 ごま さとう	827 30.1	
		ゆかりあえ		キャベツ きゅうり こまつな ゆかり	ごま		
12	木	キウイ		キウイ			
		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 でんぷん 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	860 33.1	
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					
13	金	サッカーチーズ	チーズ				
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	632	
		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 でんぷん 油	785 28.6	
		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		
16	月	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		
		ジュシーフルーツ		ジュシーフルーツ 			
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	606	
		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			
16	月	あつあげのちゅうかに	とうにゅう ぶた肉	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	

※ 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＜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	
17	火	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 32. 8	
		食パン りゅうにゅう いちごジャム	りゅうにゅう		食パン いちごジャム		
		わかどりのからあげ	とり肉	しょうが	でんぷん 油	804 38. 9	
		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		
		クラムチャウダー	ベーコン あさり りゅうにゅう	にんじん 玉ねぎ しめじ コーン	じゃがいも クリーム 油		
		マスクメロン	マスクメロン				
18	水	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 27. 6	
		ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		ごはん		
		さばのみそに	さば みそ		さとう	759 32. 6	
		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		
		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			
		ヨーグルト	ヨーグルト				
19	木	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 32. 6	
		みかんパン りゅうにゅう	りゅうにゅう	みかんパウダー	さとう パン		
		かつおチーズフライ	かつお チーズ		パンこ でんぷん 油	795 39. 0	
		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		
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	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		
		ニューサマーオレンジ	ニューサマーオレンジ				
20	金	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 28. 0	
		むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		むぎ ごはん		
		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	747 31. 7	
		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			
		とんじる	ぶた肉 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		
		れいとうみかん	みかん				
23	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 22. 6	
		ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		ごはん		
		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 でんぷん 油	839 26. 1	
		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		
		ミニトマト	ミニトマト				
24	火	ソフトめん りゅうにゅう	りゅうにゅう		めん	679 25. 6	
		ミートボールソース	とり肉 ぶた肉 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		
		クリームオムレツ	たまご りゅうにゅう	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 バター	823 30. 6	
		アスパラガスのサラダ コールスローﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		アスパラガス コーン きゅうり	コールスローﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
		ジューシーフルーツ		ジューシーフルーツ			
25	水	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 22. 5	
		うめごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう	うめ えだ豆	ごはん むぎ 油		
		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	710 24. 9	
		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		
		アメリカンチェリー	アメリカンチェリー				
26	木	げんまいいりパーカーパン りゅうにゅう	りゅうにゅう		げんまい パン	634 25. 2	
		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		
		ポイルやさい		キャベツ きゅうり もやし こまつな		767 29. 8	
		パンプキンポタージュ	りゅうにゅう	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	バター クリーム		
		パイン		パイン			
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 29. 3	
		キムチチャーハン りゅうにゅう	りゅうにゅう ぶた肉	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		
		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	795 35. 4	
		かいそうサラダ 青じそﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	わかめ こんぶ くきわかめ 赤・白すきのり 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		
		チョコタルト	たまご りゅうにゅう		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		
30	月	ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		ごはん	680 33. 1	
		さけのしおやき	さけ		さとう ごま油		
		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	さとう ごま油	846 41. 1	
		いりどうふ	とうふ 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		
		メロン		メロン			

※ 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)