



平成26年 7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	小学校 中学校	
			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	火	レーズン食パン ギョウにゅう	ギョウにゅう	レーズン	食パン	678 29.1	
		とり肉とレバーのレモンあえ	とり肉 レバー 大豆	レモンかじゅう	さとう でんぷん こむぎこ 油		
		こまつなのピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん	ピーナッツ さとう		
		コーンポタージュ	ギョウにゅう	コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	バター クリーム		
		ミニトマト		トマト			
2	水	ごはん ギョウにゅう ふりかけ	ギョウにゅう かつおぶし のり	まっちゃん	ごはん でんぷん さとう	650 25.5	
		たまごやき	たまご		さとう でんぷん 油		
		ひじきのいために	大豆 ひじき ツナ	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま油		
		トマト肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ トマト えだ豆	じゃがいも さとう 油		
		オレンジ		オレンジ			
3	木	せわりロールパン ギョウにゅう	ギョウにゅう		パン	669 27.7	
		ドライカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ ピーマン レーズン しょうが にんにく	こむぎこ 油		
		かぼちゃサラダ マヨネーズ		かぼちゃ きゅうり えだ豆	アーモンド マヨネーズ		
		ミネストローネスープ	ベーコン	玉ねぎ キャベツ セロリ にんじん トマト にんにく	マカロニ		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
4	金	七夕給食 ～7月7日の七夕にちなんで、お星さまメンチカツ、七夕汁がでます～				674 24.2	
		ゆかりごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう	ゆかりこ	むぎ ごはん 油		
		お星さまメンチカツ	ぶた肉	玉ねぎ	パンこ さとう こむぎこ 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 ほうれん草	さとう ごま ごまドレッシング		
		七夕じる	とうふ なたと かつおぶし	にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ	そうめん でんぷん		
7	月	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう		ごはん	688 26.5	
		さばのこうじつけやき	さば		米こうじ		
		なすとピーマンのみそいため	ぶた肉 みそ	しょうが なす ピーマン にんじん	ごま油 さとう でんぷん		
		けんちんじる	とうふ 油あげ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも ごま油 でんぷん		
		バナナ		バナナ			
8	火	ふるさと給食の日 ～静岡県産のしらすやとうもろこしがでます～				648 27.9	
		うどん ギョウにゅう	ギョウにゅう		うどん		
		しらすとかぼちゃのかきあげ	しらす 大豆 たまご	玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん	こむぎこ でんぷん 油		
		きつねうどんじる	油あげ とり肉 なたと かつおぶし	にんじん ねぎ ほうれん草	さとう でんぷん		
		ゆでとうもろこし		とうもろこし			
9	水	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう		ごはん	635 28.0	
		三しょくどん	とり肉 たまご	しょうが えだ豆	さとう でんぷん 油		
		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		
		とうがんのみそしる	とうふ 油あげ みそ にぼし さばぶし	とうがん にんじん ねぎ			
		れいとうみかん		みかん			
10	木	マーガリン入りうずまきパン ギョウにゅう	ギョウにゅう		パン マーガリン	659 26.2	
		あじのピザふうやき	あじ チーズ	玉ねぎ にんにく トマト パセリ オレガノ	こむぎこ さとう パンこ 油 でんぷん		
		やさいのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	ほうれん草 キャベツ もやし			
		えだ豆のクリームに	ベーコン チーズ ギョウにゅう	えだ豆 にんじん 玉ねぎ	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			
11	金	日本味めぐり給食の日【沖縄県】 ～「ジュシー(こんぶごはん)」「ゴーヤーチャンプル」特産品の「もずく」がでます～				606 23.3	
		ジュシー ギョウにゅう	ギョウにゅう ぶた肉 こんぶ	ごぼう にんじん	むぎ ごはん 油 さとう		
		かぼちゃフライ	大豆こ	かぼちゃ 玉ねぎ	じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ でんぷん ショートニング 油		
		ゴーヤーチャンプルー	とうふ ウインナー たまご かつおぶし	もやし ゴーヤー	ごま油		
		もずくスープ	とり肉 もずく かまぼこ	にんじん チンゲン菜 たけのこ しいたけ			
14	月	ごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう		ごはん	622 25.3	
		いわしのかばやき	いわし		でんぷん 油 さとう		
		ほうれん草のごまあえ		ほうれん草 キャベツ もやし	ごま さとう		
		さわにわん	ぶた肉 かつおぶし	にんじん たけのこ ごぼう えのき ねぎ			
		メロン		メロン			
15	火	げん米入りせわりロールパン ギョウにゅう	ギョウにゅう		げんまい パン	625 21.0	
		フランクフルト	フランクフルト		さとう		
		やさいソテー		キャベツ こまつな コーン	油		
		ミニトマト		トマト			
		フルーツポンチ		みかん パイン もも バナナ レモンかじゅう	ゼリー さとう		

※ 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 7月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

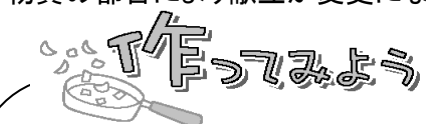
吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

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	小学校 中学校	
			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		
16	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	726 22.8	
		夏やさいのカレー	ぶた肉 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん セロリー なす ピーマン さやいんげん コーン しょうが にんにく トマト りんご	油		
		にこみたまご	たまご		さとう		
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	ごま さとう		
		レモンシャーベット		レモンかじゅう	さとう		
17	木	食パン ぎゅうにゅう 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	652	
		チーズオムレツ	たまご チーズ		でんぷん さとう 油	29.4	
		コーンサラダ コールスロートレッシング		キャベツ コーン きゅうり	コールスロートレッシング	784	
		チリコンカン	大豆 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ 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	34.9	
		キウイ		キウイ			
18	金	リクエスト献立 ～勝間田小の鈴木怜奈さんが考えてくれた献立です。暑い夏をのり切る献立にしてくれました～				623 31.0	
		キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶた肉	にんじん たけのこ にら 白さい 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	むぎ ごはん さとう ごま油	712 35.5	
		とりのしおからあげ	とり肉	しょうが にんにく	でんぷん 油		
		かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ くわかめ 赤・白すぎのり 赤トサカ	キャベツ きゅうり	ごま		
		かき玉じる	たまご なると わかめ 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		
れいとうりんご		りんご					
22	火	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソフトめん	598	
		シーフードソース	えび ツナ いか ホタテ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト チーズ にんにく バジル	さとう 油	30.4	
		えだ豆のしおゆで		えだ豆		726	
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん パイン もも	さとう	36.9	
23	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	648	
		えだ豆コロッケ	とり肉	えだ豆 玉ねぎ	じゃがいも さとう マーガリン ラード パンこ こむぎこ 油 でんぷん	21.8	
		きゅうりと小メロンのひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり 小メロン	さとう ごま油	811 26.2	
		マーボーナス	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん なす たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごま油		
		れいとうみかん		みかん			
24	木	食パン ぎゅうにゅう マーメイド	ぎゅうにゅう		食パン マーメイド	628	
		かぼちゃとチキンのグラタン	とり肉 ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ	バター	28.6	
		アスパラのソテー	ウインナー	アスパラガス コーン	油	762 34.1	
		ラビオリスープ	ぶた肉	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ しめじ	こむぎこ パンこ 油		
		パイン		パイン			
25	金	コーンピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン	玉ねぎ コーン にんじん ピーマン	むぎ ごはん バター	632	
		ピーマンのにくづめフライ	とり肉 ぶた肉	ピーマン 玉ねぎ	さとう でんぷん パンこ こむぎこ 油	22.4	
		やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり チンゲン菜 もやし レモンかじゅう	さとう	745 26.1	
		キャベツのクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん 玉ねぎ	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			

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります

親子給食会があります。

☆3日:細江小 ☆11日:坂部小 ☆14日:川崎小



★アスパラのソテー★(4人分)

【材料】

アスパラガス(皮や芯を除いた量)・・・80g ウインナー・・・20g
コーン(冷凍・缶詰どちらでも)・・・80g
サラダ油・・・少々、コンソメ・・・少々 塩コショウ・・・少々

【作り方】

- ①アスパラガスは根元の部分はピーラーなどで皮をむいて1センチくらいに切り、サッとゆでておく。ウインナーは輪切りにする。
- ②フライパンを火にかけサラダ油をひく。
- ③ウインナー、コーン、アスパラの順に炒めて、コンソメ、塩コショウで味付けする。

※色々な材料でお試ください。

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



学校給食の調理を行う臨時調理員を募集しています。資格は不要です。
詳しくは吉田榛原学校給食共同調理場まで(TEL:3 2-1 7 5 0)