



平成26年 7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	火	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ	ぎゅうにゅう かつおぶしのり	まっちゃん	ごはん でんぶん さとう	650	
		たまごやき	たまご		さとう でんぶん 油	25.5	
		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	785	
		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	29.7	
		オレンジ		オレンジ			
2	水	レーズン食パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	レーズン	食パン	678	
		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 でんぶん こむぎこ 油	29.1	
		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	ぎゅうにゅう	コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	バター クリーム	826	
		ミニトマト		トマト		34.6	
3	木	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～					
		ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ゆかりこ	むぎ ごはん 油	674	
		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	24.2	
		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	783	
		七夕じる	とうふ なんと かつおぶし	にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ	そうめん でんぶん	27.5	
		すいか		すいか			
4	金	せわりロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	669	
		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	27.7	
		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	829	
		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	33.3	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	622	
		いわしのかばやき	いわし		でんぶん 油 さとう	25.3	
		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	764	
		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		29.8	
		メロン		メロン			
8	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	635	
		三しょくどん	とり肉 たまご	しょうが えだ豆	さとう でんぶん 油	28.0	
		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	766	
		とうがんとみそしる	とうふ 油あげ みそ にぼし	とうがん にんじん ねぎ		32.7	
		れいとうみかん		みかん			
9	水	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～					
		うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		うどん	648	
		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 でんぶん 油	27.9	
		きつねうどんじる	油あげ とり肉 なんと かつおぶし	にんじん ねぎ ほうれん草	さとう でんぶん	800	
		ゆでとうもろこし		とうもろこし		33.4	
10	木	日本味めぐり給食の日【沖縄県】 ～「ジューシー(こんぶごはん)」「ゴーヤーチャンプルー」特産品の「もずく」がでます～					
		ジューシー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶた肉 こんぶ	ごぼう にんじん	むぎ ごはん 油 さとう	606	
		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	23.3	
		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	こめこ こむぎこ でんぶん		
		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	ショートニング 油	719	
11	金	マーガリン入りうずまきパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン マーガリン	659	
		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 でんぶん	26.2	
		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 ぎゅうにゅう	えだ豆 にんじん 玉ねぎ	じゃがいも クリーム 油	851	
		アメリカンチェリー		アメリカンチェリー		33.1	
14	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	688	
		さばのこうじづけやき	さば		米こうじ	26.5	
		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 でんぶん		
		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 でんぶん	857	
		バナナ		バナナ		32.9	
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん		
		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	油	726	
		にこみたまご	たまご	なす ピーマン さやいんげん コーン	さとう	22.8	
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	しょうが にんにく トマト りんご	ごま さとう	838	
		レモンシャーベット		キャベツ きゅうり こまつな	さとう	26.5	

※ 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＜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		
16	水	げん米入りせわりロールパン ぎゅうにゅう フランクフルト やさいソテー ミニトマト フルーツポンチ	ぎゅうにゅう フランクフルト 	げんまい パン さとう キャベツ こまつな コーン トマト みかん パイン もも バナナ レモンかじゅう	625 21.0 850 30.3			
17	木	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			
		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 青じそトレッシング	わかめ こんぶ くきわかめ 赤・白すぎのり 赤トサカ	キャベツ きゅうり	ごま	712 35.5		
		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				
18	金	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 29.4		
		チーズオムレツ	たまご チーズ		でんぷん さとう 油			
		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 34.9		
		チリコンカーン	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			
		キウイ		キウイ				
22	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	648 21.8		
		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			
		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				
23	水	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソフトめん	598 30.4		
		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			
		えだ豆のしおゆで		えだ豆		726 36.9		
		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			
24	木	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 22.4		
		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			
		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			
		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	745 26.1		
		アメリカンチェリー		アメリカンチェリー				
25	金	食パン ぎゅうにゅう マーメレード	ぎゅうにゅう		食パン マーメレード	628 28.6		
		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			
		アスパラのソテー	ウインナー	アスパラガス コーン	油			
		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	762 34.1		
		パイン		パイン				

※ 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。
☆17日:住吉小 ☆18日:中央小



★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、
サツとゆでておく。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つたりしがちです。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:32-1750)