



平成26年 8・9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	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		
8/28	木	さくらごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	658 24.1	
		さばのカレーあげ	さば		でんぷん 油		
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし		762 27.9	
		すましじる	とうふ なんと わかめ	にんじん えのきたけ みつば	でんぷん		
		ぶどう	かつおぶし	ぶどう			
8/29	金	ロールパン 牛乳 いちごジャム	ぎゅうにゅう		パン いちごジャム	651 28.1	
		あじのピザ風やき	あじ チーズ	玉ねぎ にんにく トマト パセリ オレガノ	小麦こ パンこ 油		
		チンゲンサイのソテー	ベーコン	チンゲンサイ こなつな にんじん	油	777 32.4	
		キャベツと肉だんごのクリームに	とり肉 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム	パンこ でんぷん		
		ミニトマト	ぎゅうにゅう	トマト	さとう 油		
1	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん 麦	592 26.1	
		ビビンバ(肉のいためもの)	ぶた肉	ぜんまい しいたけ にんにく しょうが	さとう ごま油		
		ビビンバ(やさいのナムル)		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油	715 30.2	
		ちゅうかスープ	ぶた肉 うずらたまご	チンゲンサイ こなつな にんじん メンマ しいたけ	でんぷん		
		バナナ		バナナ			
2	火	作って食べよう・・・ゆかりごはんとのりでおにぎりを作って食べよう。					
		ゆかりごはん 牛乳 のり	ぎゅうにゅう のり	ゆかり	ごはん	667 25.0	
		黒はんぺんフライ	黒はんぺん		でんぷん パンこ 油		
		やさいのごまあえ		ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	ごま さとう	769 27.8	
		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 玉ねぎ はねぎ			
		ミニトマト		トマト			
3	水	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	654 27.7	
		なすのミートソース	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん なす セロリー マッシュルーム にんにく トマト	さとう 油		
		ほうれん草のサラダ		ほうれん草 キャベツ コーン	油 さとう	781 32.3	
		コーングラタン	ぎゅうにゅう チーズ	コーン 玉ねぎ	マカロニ 小麦こ バター マーガリン 油		
		れいとうみかん		みかん			
4	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	614 24.9	
		あじのなんばんづけ	あじ		でんぷん 油 さとう		
		きゅうりと子メロンのひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり 子メロン	さとう ごま油	747 29.7	
		春雨スープ	とり肉 たまご	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	春雨 でんぷん		
		なし		なし			
5	金	お月見給食・・・9月8日の十五夜にちなんで、デザートは月見団子です。					
		黒とうさぎパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	657 26.9	
		スコッチエッグ	たまご とり肉 ぎゅうにゅう	玉ねぎ りんご	パンこ 油 でんぷん さとう 小麦こ		
		やさいのレモンじょうゆあえ		ほうれん草 キャベツ もやし レモンかじゅう	さとう	761 30.3	
		コーンスープ	ぶた肉	玉ねぎ キャベツ コーン にんじん ほうれん草			
		月見だんご	あずき	にんじん あしたば	さとう しょうしんこ 大麦こ		
8	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	616 25.8	
		かつおチーズフライ	かつお チーズ		パンこ 油 でんぷん		
		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	748 30.6	
		けんちんじる	とうふ 油あげ かつおぶし	にんじん ごぼう 大根 はねぎ	里いも ごま油 でんぷん		
		グレープフルーツ		グレープフルーツ			
9	火	坂部小学校リクエスト献立・・・みんながおいしく給食を食べられるような献立を考えてくれました。					
		わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ		ごはん 麦 油 さとう	626 29.4	
		わかどりのからあげ	とり肉	しょうが	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 赤とさか 赤・白すぎのり	キャベツ きゅうり	ごま	720 33.3	
		かきたまじる	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	でんぷん		
		りんご		りんご			
10	水	米こ入りナン 牛乳	ぎゅうにゅう		米こ入りナン	637 26.6	
		キーマカレー	ぶた肉	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	油		
		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	820 33.5	
		やさいスープ	ウインナー	大根 にんじん 玉ねぎ さやいんげん			
		みかんゼリー		みかんかじゅう	さとう		
11	木	ごはん 牛乳 ふりかけ	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	まっ茶	ごはん さとう	622 21.6	
		かぼちゃコロッケ	大豆こ	かぼちゃ 玉ねぎ	じゃがいも さとう パンこ 油		
		こまつなのピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん	米こ 小麦こ ショートニング	776 25.5	
		さつまじる	とり肉 とうふ みそ にぼし さばぶし	大根 にんじん こんにゃく はねぎ えのきたけ	でんぷん		
		メロン		メロン	ピーナッツ さとう		
					さつまいも		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。



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		
12	金	食パン 牛乳 メイプルジャム	ぎゅうにゅう		食パン メイプルジャム	606	
		タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト	にんにく しょうが		31.0	
		キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん	油		
		モロヘイヤのスープ	たまご	玉ねぎ トマト モロヘイヤ セロリ	オリーブ油 でんぷん	674	
		ミニトマト		にんにく ぶなしめじ トマト		38.7	
16	火	ふるさと給食の日・・・地元でとれたしらすと焼津港で水揚げされたさばを使った給食です。					
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	598	
		さばのみそに	さば みそ		さとう	27.8	
		しらすと大根なのいためもの	しらす	こまつな もやし 大根な	油		
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ さばぶし にぼし	大根 にんじん ごぼう はねぎ	里いも	722	
17	水	りんご		りんご		32.7	
		日本味めぐり給食（山梨県）・・・「ほうとう」は南瓜や季節の野菜を入れたみそ汁にうどんを入れた山梨の代表的な郷土料理です。					
		うどん 牛乳	ぎゅうにゅう		うどん	626	
		ほうとうのつゆ	ぶた肉 みそ にぼし	かぼちゃ 大根 にんじん ごぼう 大根な しいたけ ねぎ	里いも でんぷん	29.5	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ 青のり たまご		小麦こ でんぷん 油		
18	木	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		797	
		ぶどう		ぶどう		37.4	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	693	
		ぶた肉のしょうがやき	ぶた肉 みそ	しょうが りんごかじゅう	でんぷん	26.7	
		パンサンスー		きゅうり にんじん ほうれん草	春雨 ごま さとう ごま油		
19	金	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉	たけのこ 白さい にんじん しいたけ しょうが にんにく	ごま油 さとう でんぷん	844	
		れいとうみかん		みかん		31.3	
		げん米入りバーガーパン 牛乳	ぎゅうにゅう		げん米入りパン	637	
		ハンバーグ	とり肉	玉ねぎ	パンこ ヘッド 油 さとう	27.0	
		ポイルやさい		キャベツ きゅうり もやし こまつな			
22	月	キャロットシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ	じゃがいも 油	792	
		メロン		メロン		32.8	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	606	
		とうふハンバーグ	とうふ とり肉	玉ねぎ しょうが	パンこ 油 さとう でんぷん	24.8	
		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		
24	水	きのこのすましじる	とうふ かつおぶし	しいたけ しめじ まいたけ にんじん 大根 はねぎ		743	
		バナナ		バナナ		29.7	
		食パン 牛乳 りんごジャム	ぎゅうにゅう		食パン りんごジャム	601	
		ホキのチリソースかけ	ホキ	しょうが にんにく	でんぷん 油 さとう ごま油	24.0	
		やさいのソテー		キャベツ ほうれん草 コーン	油		
25	木	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	738	
		ぶどう		ぶどう		30.4	
		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん 麦	738	
		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	27.1	
		ほうれん草のおひたし		ほうれん草 キャベツ もやし	さとう		
26	金	チキンカレー	とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト りんご	じゃがいも 油	855	
		ミニトマト		トマト		31.1	
		マーガリンパン 牛乳	ぎゅうにゅう		マーガリンパン	615	
		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	27.0	
		コーンサラダ コールスロードレッシング		キャベツ コーン きゅうり	ドレッシング		
29	月	コンソメスープ	ウインナー	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん パセリ		750	
		メロン		メロン		34.0	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	636	
		あげギョーザのあまずあんかけ	とり肉 たまご	キャベツ 玉ねぎ にんにく	小麦こ 米こ パンこ ラード でんぷん ごま油 さとう	21.7	
		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		
30	火	マーボーなす	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん なす たけのこ 白ねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう ごま油 でんぷん	781	
		パイン		パイン		25.8	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	678	
		さんまのしおやき	さんま		ごま	26.7	
		ゆかりあえ		大根 キャベツ こまつな ゆかり	ごま		
		とうがんのそぼろあんに	ぶた肉	とうがん にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが	里いも さとう でんぷん	822	
		キウイ		キウイ	ごま油	30.9	

