



平成26年 8・9月 学校給食献立表 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 体をつくるもと になる食品	みどり 体の調子を整えるもと になる食品	きいろ 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			
		すましじる	とうふ なたと わかめ	にんじん えのきたけ みつば	でんぷん	762 27.9	
		ぶどう		ぶどう			
8/29	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	644 20.5	
		肉じゃがコロッケ	ぎゅう肉	玉ねぎ	じゃがいも パンこ さとう		
		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	ヘッド 小麦こ 油		
		大根のみそしる	油あげ にぼし	大根 にんじん 大根な ねぎ	さとう ごま ドレッシング	780 23.6	
		パイン		パイン			
1	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 こんにやく 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			
2	火	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	さとう 油		
		ほうれん草のサラダ		マッシュルーム にんにく トマト	油 さとう	781 32.3	
		コーングラタン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれん草 キャベツ コーン	マカロニ 小麦こ パター		
		れいとうみかん		みかん			
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。							
3	水	ゆかりごはん 牛乳 のり	ぎゅうにゅう のり	ゆかり	ごはん 麦	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	
		とうがンのみそしる	とうふ 油あげ みそ	とうがん にんじん 玉ねぎ はねぎ			
		ミニトマト		トマト			
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。							
4	木	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	玉ねぎ りんご	パンこ 油 でんぷん		
		やさいのレモンじょうゆあえ	ぎゅうにゅう	ほうれん草 キャベツ もやし レモンかじゅう	さとう 小麦こ	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	さとう		
		月見だんご	あずき	にんじん あしたば	さとう じょうしんこ 大麦こ		
5	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	614 24.9	
		あじのなんばんつけ	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	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			
8	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	592 26.1	
		ピビンバ(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		
		ピビンバ(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			
9	火	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	さとう		
		みかんゼリー		みかんかじゅう			
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。							
10	水	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	キャベツ きゅうり	ごま	720 33.3	
		かきたまじる	たまご なたと	玉ねぎ たけのこ にんじん ほうれん草	でんぷん		
		りんご		りんご			
11	木	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 31.0	
		タンダーチキン	とり肉 ヨーグルト	にんにく しょうが			
		キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん	油	674 38.7	
		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		
		ミニトマト		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。



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 体をつくるもと になる食品	みどり 体の調子を整えるもと になる食品	きいろ エネルギーのもと になる食品		
12	金	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 米こ 小麦こ ショートニング でんぷん		
		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	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	さつまいも		
		メロン		メロン			
16	火	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 29.5	
		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		
		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	797	
		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		37.4	
ぶどう		ぶどう					
17	水	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 27.8	
		さばのみそに	さば みそ		さとう		
		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	722	
		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	32.7	
りんご		りんご					
18	木	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 27.0	
		ハンバーグ	とり肉	玉ねぎ	パンこ ヘッド 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			
		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 32.8	
		メロン		メロン			
19	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	693 26.7	
		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		
		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	844	
		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	31.3	
		れいとうみかん		みかん			
22	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	636 21.7	
		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		
		しおこんぶのそくせきつけ	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	ごま	781	
		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	25.8	
		パイン		パイン			
24	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	678 26.7	
		さんまのしおやき	さんま		ごま		
		ゆかりあえ		大根 キャベツ こまつな	里いも さとう でんぷん	822 30.9	
		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	ごま油		
		キウイ		キウイ			
25	木	マーガリンパン 牛乳	ぎゅうにゅう		マーガリンパン	615 27.0	
		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		
		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	750	
		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		34.0	
		メロン		メロン			
26	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん 麦	738 27.1	
		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		
		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		
		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 31.1	
		ミニトマト		トマト			
29	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	606 24.8	
		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		
		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	743	
		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		29.7	
		バナナ		バナナ			
30	火	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 24.0	
		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		
		やさいのソテー		キャベツ ほうれん草 コーン	油	738	
		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	27.1	
		ぶどう		ぶどう		30.4	

給食の料理のレシピが給食センターのホームページに載っていますのでご利用ください。

