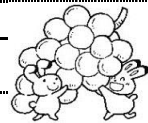
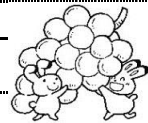




平成26年 10月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

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	
			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	中学校	
1	水	すしめし 牛乳 手まきのり	ぎゅうにゅう のり		ごはん	640 25.0	
		いか立田あげ	いか みそ		油 でんぷん		
		たまごやき	たまご		さとう でんぷん 油		
		ほうれん草サラダ		ほうれん草 きゅうり コーン にんじん	マヨネーズ		
		すましじる	とうふ なたと わかめ	えのき にんじん みつば	でんぷん		
		りんご		りんご			
		スティックチーズ(中学のみ)	チーズ				
2	木	げんまい入りバーガーパン 牛乳	ぎゅうにゅう		げんまい パン	657 26.8	
		ホキのフライ	ホキ		パンこ でんぷん 油		
		タルタルソース	大豆こ	きゅうり 玉ねぎ レモンかじゅう	油 さとう		
		ベーコンポテト	ベーコン	赤ピーマン こんにゃくこ	じゃがいも 油		
		ワンタンスープ	ぶた肉	しょうが チンゲン菜 にんじん たけのこ もやし しいたけ	こむぎこ 油		
		みかん		みかん			
3	金	なめし 牛乳	ぎゅうにゅう かつおぶし	ひろしまな きょうな 大根な	むぎ ごはん 油 さとう	619 22.2	
		みそ田楽	とうふ みそ		さとう こま 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		
		のっぺいじる	とり肉 油あげ	こんにゃく にんじん 大根 しめじ ねぎ	さといも でんぷん		
		りんご	かつおぶし	りんご			
6	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう 		ごはん	625 28.9	
		糸ひきなっとう	大豆 かつおぶし		さとう		
		きゅうりと大根のひたひた	かつおぶし	きゅうり 大根	さとう ごま油		
		親子に	とり肉 ちくわ	にんじん 玉ねぎ たけのこ えだまめ	さとう 油		
		ミニトマト	こおりどうふ たまご	トマト			
7	火	ちゅうかめん 牛乳	ぎゅうにゅう		めん	650 23.3	
		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 しょうが にんにく ねぎ			
		はるまき		キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく	ラード はるさめ でんぷん ごま油 さとう こむぎこ		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイン もも 	さとう		
8	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	602 25.6	
		さばのみそに	さば みそ		さとう		
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし			
		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 ねぎ 	さといも ごま油 でんぷん		
		みかん		みかん			
9	木	～目の愛護デー給食～ 10月10日の目の愛護デーにちなんで、目に良い成分を含む食材がたくさん出ます。				665 30.0	
		食パン 牛乳 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		
		とり肉とレバーのマリネ	とり肉 とりレバー 大豆	玉ねぎ レモンかじゅう	でんぷん 油 さとう こむぎこ		
		ほうれん草のピーナッツあえ		ほうれん草 もやし にんじん	ピーナッツ さとう		
		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		
		ぶどう		ぶどう 			
10	金	ごはん 牛乳 ふりかけ	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	まっチャ 	ごはん さとう でんぷん	607 23.8	
		あつやきたまご	たまご		さとう 油 でんぷん		
		ゆかりあえ		大根 キャベツ こまつな ゆかり	ごま		
		くきわかめ入り金平	ぶた肉 油あげ	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		
		パイナップル		パイナップル 			
14	火	レーズン食パン 牛乳	ぎゅうにゅう	ほしぶどう 	食パン	661 30.6	
		チーズオムレツ	たまご チーズ		でんぷん さとう 油		
		やさいのおかかあえ	かつおぶし	チンゲン菜 キャベツ もやし			
		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		
		ぶどう		ぶどう			
16	木	せわりロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	638 25.4	
		フランクフルト	フランクフルト		さとう		
		やきそばソテー	ぶた肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし こまつな	めん ごま 油		
		やさいのスープに	ベーコン	玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん	じゃがいも		
		レアチーズデザート	チーズ たまご だっしふんにゅう		油 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 10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)	スプーン・ フォーク
			あか	みどり	きいろ	たんぱく質(g)	
			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	金	～ふるさと給食の日～ 静岡県産の大根のぬき菜、みかん、地域グルメの「静岡おでん」が出ます。			711		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ごはん	30.2		
		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			
		ぬきなごまあえ		ごま さとう			
		静岡おでん	ぶたモツ さつまあげ くらはんぺん ちくわ うずらたまご こんぶ	葉大根 キャベツ もやし にんじん 大根 こんにやく	じゃがいも		866 35.0
おでん粉	青のり さば いわし						
みかん		みかん					
20	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ごはん	675		
		えびシューマイ	えび たら	パンこ でんぷん さとう 油 こむぎこ	26.1		
		かふうサラダ		玉ねぎ			
		マーボー豆腐	ほうれん草 にんじん もやし コーン	ごま さとう ごま油	805		
		みかん	とうふ ぶた肉 みそ	さとう でんぷん ごま油	29.1		
玉ねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく							
21	火	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう	めん	678		
		ミートボールソース	とり肉 ぶた肉 チーズ	さとう 油 パンこ でんぷん	23.3		
		海そうサラダ	わかめ こんぶ くきわかめ 白みりん	キャベツ きゅうり			
		キャラメルポテト		ごま	824		
				油 バター グラニューとう さつまいも	27.7		
22	水	～リクエスト献立～ 吉田中学校給食委員会のみなさんが考えてくれた献立です。			613		
		チャーハン 牛乳	ぎゅうにゅう ぶた肉 たまご	にんじん ねぎ しいたけ しょうが	むぎ ごはん 油 ごま油		31.7
		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		
		ナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油		799
		キムチスープ	ぶた肉 とうふ	はくさい にんじん ねぎ しめじ にら にんにく しょうが りんご 玉ねぎ	ごま油 さとう		40.9
ヨーグルト	れんにゅう だっしふんにゅう		さとう クリーム				
23	木	食パン 牛乳 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	648		
		チキンナゲット	とり肉 おから	パンこ でんぷん さとう こむぎこ コーンこ こめこ	26.6		
		しらすと大根なのいためもの	しらす	大根な こまつな もやし	油		790
		さつまいものシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ パセリ	さつまいも クリーム 油		33.0
		ぶどう	ぶどう	ぶどう			
24	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ごはん	685		
		さんまのかばやき	さんま	でんぷん 油 さとう	24.2		
		ごぼうサラダ		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		
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ	大根 にんじん ねぎ	さといも		845
		りんご	さばぶし にぼし	りんご	28.6		
27	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ごはん	630		
		チキンカツ	とり肉	さとう パンこ こむぎこ 油	25.0		
		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		
		つみれじる	とうふ いわし たら	大根 ごぼう にんじん ねぎ しょうが	さといも でんぷん さとう		763
		バナナ	みそ さばぶし にぼし	バナナ	29.2		
28	火	マーガリンうずまきパン 牛乳	ぎゅうにゅう	マーガリン パン さとう	623		
		チキングラタン	とり肉 ぎゅうにゅう チーズ	玉ねぎ	マカロニ こむぎこ 油 バター		25.1
		やさいとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな もやし にんじん	油		
		はくさいスープ	とり肉 たまご	はくさい にんじん チンゲン菜	でんぷん		749
		ミニトマト		トマト	29.1		
29	水	～日本味めぐり給食～ 今月は青森県です。郷土料理の「せんべい汁」、特産品の鮭、りんごが出ます。			638		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ごはん	28.5		
		さけのフライ	さけ	パンこ こむぎこ でんぷん 油			
		きくの花のおひたし		ほうれん草 もやし キャベツ えのき きく	さとう		777
		せんべい汁	とり肉 かつおぶし	大根 ごぼう にんじん しめじ ねぎ	こむぎこ		33.3
りんご	りんご	りんご					
30	木	～ハロウィン献立～ 10月31日のハロウィンをイメージした献立で、かぼちゃプリンが出ます。					
		こくとうロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう	こくとう パン			
		ツナコロッケ	ツナ だっしふんにゅう	玉ねぎ	じゃがいも マヨネーズ マーガリン さとう パンこ こむぎこ でんぷん 油		679 22.3
		コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	コールスロートレッシング		
		ミネストローネスープ	ベーコン 白いんげん豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	マカロニ		844
ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう たまご れんにゅう	かぼちゃ	油 さとう	26.6			
31	金	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	むぎ ごはん	707		
		にこみたまご	たまご	さとう	25.5		
		こまつなとしめじのレモンじょうゆあえ		こまつな しめじ レモンかじゅう			
		ポークと豆のカレー	ぶた肉 ひよこ豆 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー トマト しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油		824
		キウイ		キウイ	29.7		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります