



平成26年 10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	
1	水	レーズン食パン 牛乳	ぎゅうにゅう	ほしぶどう	食パン	661	
		チーズオムレツ	たまご チーズ		でんぷん さとう 油	30.6	
		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		807	
		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	36.4	
		ぶどう		ぶどう			
2	木	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	
		みそ田楽	とうふ みそ		さとう ごま でんぷん 油	22.2	
		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	721	
		りんご	かつおぶし	りんご		25.6	
3	金	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	こむぎこ 油	789	
6	月	みかん		みかん		32.0	
		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	
7	火	バナナ	みそ さばぶし にぼし	バナナ		29.2	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	602	
		さばのみそに	さば みそ		さとう	25.6	
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし		730	
		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	29.8	
8	水	みかん		みかん			
		ちゅうかめん 牛乳	ぎゅうにゅう		めん	650	
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なんと	にんじん もやし チンゲン菜 メンマ しょうが		23.3	
		はるまき		にんにく ねぎ			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ	ラード はるさめ でんぷん	801	
9	木	フルーツヨーグルト		にら しいたけ にんにく	ごま油 さとう こむぎこ	28.2	
		ごはん 牛乳 ふりかけ	ぎゅうにゅう かつおぶし	まっちゃ	ごはん さとう でんぷん	607	
		あつやきたまご	のり		さとう 油 でんぷん	23.8	
		ゆかりあえ	たまご		ごま		
		くきわかめ入り金平	ふた肉 油あげ	大根 キャベツ こまつな ゆかり	さとう ごま油	739	
10	金	パイン	くきわかめ ちくわ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく		27.7	
		～目の愛護デー給食～	パイン	パイン			
		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	665	
		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	30.0	
		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	こむぎこ		
14	火	パンブキンポタージュ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	ピーナッツ さとう	799	
		ぶどう		ぶどう	バター クリーム	35.4	
		すしめし 牛乳 手まきのり	ぎゅうにゅう のり		ごはん	640	
		いか立田あげ	いか		油 でんぷん	25.0	
		たまごやき	たまご		さとう でんぷん 油		
16	木	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 なんと わかめ	えのき にんじん みつば	でんぷん	808	
		りんご	かつおぶし			33.5	
		スティックチーズ(中学のみ)	チーズ				
		～ふるさと給食の日～					
17	金	せわりロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	638	
		フランクフルト	フランクフルト		さとう	25.4	
		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	800	
		レアチーズデザート	チーズ たまご		油 さとう	32.2	

※ 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＜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		
20	月	ごはん 牛乳 糸ひきなっとう きゅうりと大根のひたひた 親子に ミニトマト	ぎゅうにゅう 大豆 かつおぶし かつおぶし とり肉 ちくわ こおりどうふ たまご	きゅうり 大根 にんじん 玉ねぎ たけのこ えだまめ トマト	ごはん さとう さとう ごま油 さとう 油	625 28.9 786 36.4	
21	火	～リクエスト献立～ チャーハン 牛乳 わかどりのハーブやき ナムル キムチスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶた肉 たまご とり肉 ぶた肉 とうふ れんにゅう だっしふんにゅう	にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく オレガノ バジル ほうれん草 もやし にんじん はくさい にんじん ねぎ しめじ にはら にんにく しょうが りんご 玉ねぎ	むぎ ごはん 油 ごま油 オリーブ油 ごま ごま油 ごま油 さとう さとう クリーム	613 31.7 799 40.9	
22	水	ソフトめん 牛乳 ミートボールソース 海そうサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 チーズ わかめ こんぶ くきわかめ 白みりん 赤・白トサカノり	玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり	めん さとう 油 パンこ でんぷん ごま 油 バター グラニューとう さつまいも	678 23.3 824 27.7	
23	木	ごはん 牛乳 さんまのかばやき ごぼうサラダ とんじる りんご	ぎゅうにゅう さんま ぶた肉 とうふ みそ さばぶし にぼし	ごぼう きゅうり にんじん ほうれん草 大根 にんじん ねぎ りんご	ごはん でんぷん 油 さとう さとう ごま ごまドレッシング さといも	685 24.2 845 28.6	
24	金	食パン 牛乳 ピーナッツクリーム チキンナゲット しらすと大根なのいためもの さつまいものシチュー ぶどう	ぎゅうにゅう とり肉 おから しらす ベーコン ぎゅうにゅう チーズ ぶどう	大根な こまつな もやし にんじん 玉ねぎ パセリ ぶどう	食パン ピーナッツクリーム パンこ でんぷん さとう こむぎこ コーンこ こめこ 油 油 さつまいも クリーム 油	648 26.6 790 33.0	
27	月	ごはん 牛乳 えびシューマイ かふうサラダ マーボーどうふ みかん	ぎゅうにゅう えび たら とうふ ぶた肉 みそ	玉ねぎ ほうれん草 にんじん もやし コーン 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 みかん	ごはん パンこ でんぷん さとう 油 こむぎこ ごま さとう ごま油 さとう でんぷん ごま油	675 26.1 805 29.1	
28	火	～日本味めぐり給食～ ごはん 牛乳 さけのフライ きくの花のおひたし せんべいじる りんご	ぎゅうにゅう さけ とり肉 かつおぶし	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。 ほうれん草 もやし キャベツ えのき きく 大根 ごぼう にんじん しめじ ねぎ りんご	ごはん パンこ こむぎこ でんぷん 油 さとう こむぎこ	638 28.5 777 33.3	
29	水	マーガリンうずまきパン 牛乳 チキングラタン やさいとウインナーのソテー はくさいスープ ミニトマト	ぎゅうにゅう とり肉 ぎゅうにゅう チーズ ウインナー とり肉 たまご	玉ねぎ こまつな もやし にんじん はくさい にんじん チンゲン菜 トマト	マーガリン パン さとう マカロニ こむぎこ 油 バター 油 でんぷん	623 25.1 749 29.1	
30	木	むぎごはん 牛乳 にこみたまご こまつなとしめじのレモンじょうゆあえ ポークと豆のカレー キウイ	ぎゅうにゅう たまご ぶた肉 ひよこ豆 大豆 チーズ	こまつな しめじ レモンかじゅう 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 キウイ	むぎ ごはん さとう じゃがいも 油	707 25.5 824 29.7	
31	金	～ハロウィン献立～ こくとうロールパン 牛乳 ツナコロッケ コーンサラダ ミネストローネスープ ハロウィンデザート	ぎゅうにゅう ツナ だっしふんにゅう ベーコン 白いんげん豆 ぎゅうにゅう たまご れんにゅう	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。 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー トマト にんにく かぼちゃ	こくとう パン 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 コールスロートレッシング マカロニ 油 さとう	679 22.3 844 26.6	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります