



平成27年 6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	欠食校 (学年欠食は 含みません)		
			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					
1	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	628 26.9		坂部小 勝間田小 細江小		
		さけのしおやき	さけ							
		コーンときゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう	808 33.9				
		じゃがいものそぼろあんに	とりにく	たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ	じゃがいも さとう でんぷん あぶら					
		グレープフルーツ		グレープフルーツ						
2	火	日本味めぐり給食の日【長崎県】 ～ちゃんぽんめんは長崎県の郷土料理です。びわが特産品として有名です。～				598 28.2				
		ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ					
		ちゃんぽんめんスープ	ぶたにく えび なた	きやべつ ちんげんさい にんじん たまねぎ ねぶか ねぎ とうもろこし ママ きくらげ しょうが	でんぷん ごまあぶら あぶら	759 35.6				
		ポークパオズ	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん パンこ さとう					
		こまつなとしめじのレモンじょうゆあえ びわ		こまつな しめじ レモンかじゅう びわ						
3	水	 むし歯予防かみかみ献立 ～6月4日はむし歯予防デーです。ひと口30回、よくかんで食べましょう～				646 24.4				
		だいずのかかごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず 		こめ むぎ さとう					
		ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ コーンこ ライむぎ あぶら					
		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 ほうれんそう	ごま ごまドレッシング さとう	751 28.2				
		わかめスープ	とりにく わかめ	きやべつ にんじん	ごま					
4	木	ごまパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう		こむぎこ ショートニング さとう ごま	631 24.9				
		フランクフルト	ぶたにく		さとう					
		コーンサラダ フレンチドレッシング		きやべつ とうもろこし きゅうり	フレンチドレッシング	862 33.6				
		そらまめのクリームに	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ そらまめ 	じゃがいも クリーム あぶら					
		パイン		パイン						
5	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	625 26.7				
		のりつくだに(ちゅうがっこうのみ)	のり		さとう はちみつ					
		チキンカツ	とりにく		パンこ こむぎこ こめこ でんぷん あぶら	786 31.5				
		うのはなに	おから とりにく あぶらあげ	にんじん はねぎ	ごまあぶら さとう あぶら					
		きやべつのみそしる	わかめ にぼし さばぶし みそ	きやべつ にんじん たまねぎ えのきたけ						
		ミニトマト		ミニトマト						
8	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	622 27.6				
		はるまき		きやべつ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら にんにく	はるさめ ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ ラード でんぷん					
		かふうサラダ		ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう ごまあぶら	808 34.1				
		いりどうふ	とうふ とりにく なたとまき たまご	にんじん はねぎ たけのこ ほししいたけ はだいこん しょうが	さとう あぶら					
		れいとうみかん		みかん						
9	火	こくとうパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう		こむぎこ ショートニング さとう こくとう	683 27.9				
		ポテトカップかぼちゃグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも あぶら コーンこ さとう マーガリン こむぎこ でんぷん					
		アスパラとウインナーのソテー	ウインナー	アスパラガス とうもろこし にんじん たまねぎ	あぶら	861 34.5				
		チリコンカーン	だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト オレガノ 	あぶら					
		アメリカンチェリー		アメリカンチェリー						
10	水	さくらえびちらしずし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さくらえび	にんじん たけのこ ほししいたけ	さとう	594 23.9				
		うずらたまごとりぱーだんごのくしフライ	うずらたまご とりにく ぶたにく とりぱー だいず	たまねぎ	でんぷん さとう パンこ こむぎこ こめこ あぶら					
		やさいのごまあえ		ほうれんそう もやし きやべつ	ごま さとう	687 26.7				
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん はねぎ	ごまあぶら でんぷん					
		オレンジ								
11	木	マーガリンパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう		こむぎこ ショートニング さとう マーガリン	615 25.0				
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	パンこ ラード でんぷん さとう					
		ほうれんそうサラダ		ほうれんそう きゅうり とうもろこし	あぶら さとう	835 32.0				
		やさいスープ	ベーコン	きやべつ たまねぎ にんじん ちんげんさい						
		キウイフルーツ		キウイフルーツ						
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	602 27.5				
		かれいのたつたあげ	かれい	しょうが かんてん	こめこ あぶら					
		チンジャオロースー	ぶたにく	たけのこ ピーマン にんにく しょうが	ごまあぶら さとう でんぷん	756 32.9				
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ にぼし さばぶし みそ	たまねぎ にんじん もやし はねぎ	じゃがいも					
15	月	ふるさと給食週間～かつお、じゃがいも、わかめ、ミニトマトなど静岡県の食材がたくさんです。～				597 28.7				
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ					
		かつおたまごそぼろ	かつお たまご	しょうが	さとう でんぷん あぶら	749 34.1				
		ポテトサラダ マヨネーズ 		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ					
		すましじる	とうふ わかめ かつおぶし	にんじん ちんげんさい たけのこ しめじ まいたけ	でんぷん					
		ミニトマト		ミニトマト						

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります



平成27年 6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) 小学校 中学校	スプーン・ フォーク	欠食校 (学年欠食は 含みません)
			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			
16	火	ふるさと給食週間～にんじん、セリ、こまつな、かつお節、ニューサマーオレンジなど静岡県の食材がたくさんです。～				675 33.0		
		ソフトめん りゅうにゅう	りゅうにゅう		こむぎこ			
		きのこソース	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セリ マッシュルーム しめじ プリン にんにく	さとう あぶら			
		だいずとにぼしのあげに	だいず にぼし		あぶら ごま さとう でんぷん			
		きゅうりとこまつなのひたひた ニューサマーオレンジ	かつおぶし	きゅうり こまつな ニューサマーオレンジ	さとう ごまあぶら			
17	水	ふるさと給食週間～さば、くきわかめ、くろはんぺんなど静岡県の食材がたくさんです。～				645 30.0		
		ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		こめ			
		さばのこうじづけやき	さば		さとう			
		やさいのおかかあえ	かつおぶし	こまつな きゃべつ もやし				
		くきわかめのきんぴら ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ くきわかめ くろはんぺん ヨーグルト	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	さとう ごまあぶら			
18	木	ふるさと給食週間～みかん、こまつな、きゃべつ、マスクメロンなど静岡県の食材がたくさんです。～				642 26.5		坂部小
		みかんパン りゅうにゅう	スキムミルク りゅうにゅう	みかんパウダー	こむぎこ ショートニング さとう でんぷん			
		とりのしおからあげ	とりにく	にんにく	でんぷん あぶら			
		やさいのピーナッツあえ		こまつな きゃべつ もやし	ピーナッツ さとう			
		クラムチャウダー マスクメロン	あさり ベーコン りゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ メロン	クリーム あぶら じゃがいも			
19	金	ふるさと給食週間 ～しらす、ひじき、かつお節、冷凍みかんなど静岡県の食材がたくさんです。～				641 26.6		
		しらすごはん りゅうにゅう	しらす りゅうにゅう		こめ むぎ			
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぷん			
		ひじきのいために	だいず とりにく ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごまあぶら			
		とんじる	ぶたにく とうふ わかめ さばぶし にぼし みそ	たまねぎ もやし はねぎ しいたけ	じゃがいも			
22	月	れいとうみかん		みかん		810 31.5		
		ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう					
		いとひきなっとう	なっとう					
		いそかあえ	のり	ほうれんそう きゃべつ もやし				
		おやこに	とりにく たまご こうやどうふ	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ	じゃがいも さとう あぶら			
23	火	グレープフルーツ		グレープフルーツ		778 34.2		
		しよくパン ピーナッツクリーム りゅうにゅう	スキムミルク りゅうにゅう		こむぎこ ショートニング さとう ピーナッツクリーム			
		コーンフライ	りゅうにゅう	とうもろこし	こむぎこ さとう あぶら バター パンこ でんぷん			
		やさいとベーコンのソテー	ベーコン	こまつな もやし パプリカ	あぶら			
		きゃべつとにくだんごのスープ オレンジ	とりにく ぶたにく	たまねぎ きゃべつ にんじん チンゲンサイ しめじ オレンジ	パンこ でんぷん さとう			
24	水	リクエスト献立の日 ～住吉小学校給食委員会みなさんが考えてくれた献立です。～				744 25.0		
		むぎごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		こめ むぎ			
		なつやさいカレー	ぶたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん セリ さやいんげん なす ビーマン トマト とうもろこし しょうが にんにく りんご	あぶら			
		わかどりのハーブやき	とりにく	にんにく バジル オレガノ	オリーブオイル			
		かいそうサラダ あおじそドレッシング	わかめ こんぶ くきわかめ 白みりん 赤・白トサカノリ	きゃべつ きゅうり	ごま			
25	木	とうにゅうプリン	とうにゅう		さとう ショートニング	868 30.0		
		レーズンパン りゅうにゅう	スキムミルク りゅうにゅう	ほしぶどう	こむぎこ ショートニング さとう			
		ツナオムレツ	たまご まぐろ		でんぷん あぶら さとう			
		かぼちゃサラダ マヨネーズ		かぼちゃ きゅうり えだまめ	アーモンド マヨネーズ			
		ミネストローネスープ チーズ	ベーコン しろいんげんまめ チーズ	きゃべつ たまねぎ にんじん セリ トマト	マカロニ			
26	金					829 32.5		
		ごはん ふりかけ りゅうにゅう	りゅうにゅう かつおぶし のり	まっちゃん	こめ でんぷん さとう			
		あじのなんばんづけ	あじ		あぶら さとう でんぷん			
		じゃがいもにとさに	かつおぶし		じゃがいも あぶら さとう			
		とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ にぼし さばぶし みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ はだいこん				
29	月	アメリカンチェリー		アメリカンチェリー		794 32.5		
		ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		こめ			
		ビビンバ(にくのにももの)	ぶたにく	わらび ほしいいたけ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら			
		やさいのナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら			
		はるさめスープ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	はるさめ でんぷん			
30	火	バナナ		バナナ		731 30.3		
		げんまいパン りゅうにゅう	りゅうにゅう スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう げんまい			
		スラッピージョー	ぶたにく	たまねぎ ビーマン	あぶら こむぎこ			
		イタリアンサラダ		きゃべつ きゅうり とうもろこし パプリカ	イタリアンドレッシング			
		かぼちゃのシチュー	とりにく りゅうにゅう チーズ	たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	クリーム あぶら			
30	火	パイン		パイン		808 34.1		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります