



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 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			
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	634		坂部小 勝間田小
	いかフライ	いか		パンこ でんぶん 小麦こ 油	25.2		
	にらともやしのサラダ	のり	にら にんじん もやし	ごま さとう	729		
	マーボー春雨	ぶた肉	しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ ほう ねぎしょうが	春雨 さとう でんぶん ごま油	28.5		
	ミニトマト		ミニトマト				
2 木	<b>ふるさと給食の日</b>		～今月は地元産のしらすととうもろこしが登場します。～		609		
	平うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	28.0		
	ごもくうどんのつゆ	油あげ とり肉 なたまき かつおぶし	にんじん 白ねぎ こまつな	でんぶん	741		
	しらすとかぼちゃのかきあげ	しらす 大豆 たまご	ごぼう 玉ねぎ かぼちゃ	小麦こ でんぶん 油	33.4		
	ゆでとうもろこし		とうもろこし				
3 金	コーンピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン	玉ねぎ とうもろこし にんじん ピーマン	米 麦 バター	637		
	わかどりのてりやき	とり肉	しょうが にんにく		27.9		
	きゅうりとたくあんのあえもの		大根 きゅうり しょうが	さとう ごま	738		
	にら玉スープ	たまご	にら 玉ねぎ にんじん えのきたけ	でんぶん	31.8		
	ブルーヨーグルト	ヨーグルト	ブルーかじゅう				
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	605		
	三色どん	とり肉 たまご	しょうが えだ豆	さとう でんぶん 油	28.1		
	いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし		699		
	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		32.3		
	メロン		メロン				
7 火	レーズン食パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スkimミルク	レーズン	小麦こ ショートニング さとう	650		
	大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		でんぶん 油 ごま さとう	26.6		
	やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり キャベツ もやし レモンかじゅう	さとう	741		
	キャベツのクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん 玉ねぎ	じゃがいも クリーム 油	31.0		
	れいとうみかん		みかん				
8 水	<b>七夕献立</b>		～七夕にちなんで、ハンバーグはお星さまの形です。七夕汁はそうめんが入ったすまし汁です。～				
	うめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えだ豆	うめ	米 麦 油 でんぶん	624		
	おほしまハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが	ラード パンこ さとう	25.0		
	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	716		
	たなばたじる	とうふ なたまき かつおぶし	にんじん 玉ねぎ えのきたけ はねぎ	そうめん でんぶん	29.1		
すいか		すいか					
9 木	ごまいりせわりパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スkimミルク		小麦こ ショートニング さとう ごま	602		
	フランクフルト	フランクフルト		さとう	20.5		
	やさいソテー		キャベツ こまつな とうもろこし	油	823		
	ミニトマト		トマト		28.4		
	フルーツポンチ	とうにゅう	みかん パイン もも りんご レモンかじゅう かんてん	さとう			
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	711		
	いかのチリソースあえ	いか	白ねぎ しょうが にんにく	でんぶん 油 さとう ごま油	29.5		
	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	828		
	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉 大豆	たけのこ チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	ごま油 さとう でんぶん	33.6		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	699		
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん	27.9		
	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	834		
	トマト肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ トマト えだ豆	じゃがいも さとう 油	33.8		
	アメリカンチェリー		アメリカンチェリー				
14 火	食パン ぎゅうにゅう メイプルジャム	ぎゅうにゅう スkimミルク		小麦こ ショートニング さとう メイプルジャム	632		
	チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう でんぶん 油	29.5		
	ゆかりあえ		大根 きゅうり こまつな 赤しそ	さとう ごま	771		
	チリコンカン	大豆 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ オレガノ にんにく トマト	油	35.1		
	アメリカンチェリー		アメリカンチェリー				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。



夏休みも  
「早寝・早起き・朝ごはん」



&





# 平成27年 7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 せん)
		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			
15 水	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶた肉	にんじん たけのこ 白さい 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	米 麦 さとう ごま油	652		
	かつおフライ	かつお		でんぶん パンこ 小麦こ 油	25.8		
	やさいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油	755		
	ワンタンスープ	ぶた肉	しょうが チンゲンサイ にんじん しいたけ	小麦こ 油	29.8		
	おたのしみデザート		レモンかじゅう	さとう			
16 木	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	676		
	ビーンズソース	ぶた肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく トマト	さとう 油	28.9		
	パンピンググラタン	チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ	マカロニ 小麦こ さとう 油 バター	806		
	かふうサラダ		ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう ごま油	34.0		
	オレンジ		オレンジ				
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	656		
	えだ豆コロッケ	とり肉	えだ豆 玉ねぎ	じゃがいも さとう パンこ マーガリン ラード 油 小麦こ でんぶん	24.4		
	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 にんじん	さとう ごま	777		
	マーボーなす	とうふ ぶた肉 大豆 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 でんぶん ごま油	28.3		
	パイン		パイン				
21 火	マーガリンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう マーガリン	729		
	わかどりとレパールのレモンあえ	とり肉 とりレパール 大豆	しょうが レモンかじゅう	でんぶん 油 さとう	29.6		
	えだ豆のしおゆで		えだ豆		951		
	ラビオリスープ	ぶた肉	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ ぶなしめじ	小麦こ 油 パンこ	36.1		
	れいとうみかん		みかん				
22 水	吉田中学校リクエスト給食 ~給食委員長さんが旬の夏野菜とすいかを取り入れ、夏バテになりにくい献立を考えてくれました。~				680		
	麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米 麦	21.9		
	あつやきたまご	たまご		油 でんぶん さとう	786		
	かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ かわかめ 白みりん 赤白サカノリ	キャベツ きゅうり	ごま	24.9		
	夏やさいのカレー	ぶた肉 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん セロリ なす ピーマン さやいんげん とうもろこし しょうが にんにく トマト りんご	油			
23 木	食パン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦粉 ショートニング さとう ブルーベリージャム	647		榛原中
	さけのパーベキューソースかけ	さけ	はねぎ にんにく りんご レモンかじゅう	さとう	30.5		
	こまつなのピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん	らっかせい さとう	802		
	えだ豆のクリームに	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	えだ豆 にんじん 玉ねぎ	じゃがいも クリーム 油	37.9		
	アメリカンチェリー		アメリカンチェリー				
24 金	日本味めぐり給食 【沖縄県】 ~郷土料理の昆布のごはん「ジュシー」と特産物のゴーヤーともずくを使った献立です。						榛原中
	ジュシー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶた肉 こんぶ	ごぼう にんじん	米 麦 油 さとう	623		
	かぼちゃフライ	ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ	ラード パンこ でんぶん 小麦こ 油 さとう	22.5		
	ゴーヤーチャンプルー	とうふ ウイナー たまごかつおぶし	もやし ゴーヤー	ごま油	714		
	もずくスープ	とり肉 なんとまき	にんじん チンゲンサイ しいたけ		25.5		
	パイン		パイン				
27 月	コーンとえだ豆のごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とうもろこし えだ豆	米	648		川崎小 細江小 榛原中
	たちうおのフライ	たちうお		パンこ 小麦こ コーンこ でんぶん 油	24.0		
	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 でんぶん さとう	747		
	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	さといも ごま油 でんぶん	28.1		
	れいとうみかん		みかん				
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	651		川崎小 勝間田小 細江小 榛原中
	わかどりのあまずあん	とり肉	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ しいたけ ピーマン 赤ピーマン	でんぶん じゃがいも 油 さとう ごま油	23.7		
	やさいのアーモンドあえ		こまつな もやし キャベツ にんじん	アーモンド さとう	755		
	春雨スープ	ベーコン たまご	玉ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	春雨 でんぶん	27.1		
	オレンジ		オレンジ				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。



## ★ジュシー(昆布のごはん)★

【材料】米2合 ☆(醤油小さじ2 酒小さじ1)

豚もも肉50g 刻み昆布6g ごぼう・にんじん25g

★(醤油・砂糖小さじ2 みりん小さじ1 酒小さじ1)

【作り方】①豚肉、にんじん、ごぼうはせん切りにする。刻み昆布は水につけてもどす。

②米は洗って普通の水加減にして、☆の調味料を入れて炊く。

③鍋に★の調味料を入れて火にかけ煮立ったら、豚肉、昆布、ごぼう、にんじんを入れて煮る。

④炊き上がったごはんに、③の具を混ぜる。\*具の煮汁が足りない場合は、水を加えてください。