



平成27年 8・9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			
			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			
8月 27	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	669 23.6		坂部小 勝間田小 榛原中
		ふりかけ	かつおぶし わかめ ちりめんじゃこ	赤しそ				
		肉だんごのあまずあんかけ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ 	パンこ でんぶん さとう			
		かぼちゃチップ	たまご	かぼちゃ	小麦こ でんぶん 油			
		さわにわん	ぶた肉 かつおぶし	にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ はねぎ				
ぶどう	ぶどう							
8月 28	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	612 30.6		勝間田小
		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			
		チンジャオロースー	ぶた肉 みそ	たけのこ ピーマン にんにく しょうが	ごま油 さとう でんぶん			
		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				
		ミニトマト	ミニトマト 	ミニトマト				
8月 31	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	614 28.5		
		かつおのたつたあげ	かつお 		でんぶん 油			
		海藻サラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ 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			
		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 にんにく しょうが ほししいたけ	さとう でんぶん ごま油			
		オレンジ		オレンジ				
1	火	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	698 27.5		
		なすのミートソース	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ なす にんじん セロリ マッシュルーム にんにく	さとう 油			
		コーンフライ	ぎゅうにゅう	とうもろこし	小麦こ さとう 油 バター パンこ でんぶん			
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	きゃべつ きゅうり こまつな にんじん	ごま			
		はっこうにゅう	はっこうにゅう					
2	水	日本味めぐり給食の日【福井県】～名物のさばの塩焼きや郷土食の打ち豆を取り入れた献立です。～				638 26.7		
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米			
		さばのしおやき	さば					
		いそかあえ	のり	ほうれん草 きゃべつ もやし				
		うちまめじる	大豆 油あげ みそ にぼし さばぶし	大根 にんじん しめじ ごぼう 白ねぎ	里いも			
メロン	メロン							
3	木	げんまい入りパーガン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう		小麦こ ショートニング さとう げんまい パンこ ラード でんぶん	635 27.2		
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	さとう			
		やさしいソテー		きゃべつ こまつな とうもろこし	油			
		かぼちゃのシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	玉ねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	クリーム 油			
		ミニトマト	ミニトマト					
4	金	作って食べよう給食～自分でおにぎりを作って食べましょう～ 				652 26.4		
		ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤しそ	米 麦 さとう 油			
		おにぎりのり	のり					
		黒はんぺんフライ	黒はんぺん		パンこ 小麦こ コーンこ 大豆こ でんぶん 油			
		やさしいおかかあえ	かつおぶし	ほうれん草 きゃべつ もやし				
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 こんにやく 白ねぎ	さつまいも					
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	627 22.7		
		ポークしゅうまい	ぶた肉	玉ねぎ しょうが	小麦こ でんぶん ごま油 ラード さとう			
		きゅうりとだいこんのひたひた	かつおぶし	きゅうり だいこん	ごま油 さとう			
		マーボーなす	とうふ ぶた肉 みそ	なす にんじん たけのこ 白ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	さとう でんぶん ごま油			
		れいとうみかん	みかん					
8	火	米こ入りナン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう		小麦こ ショートニング さとう 米こ	636 26.0		
		キーマカレー	とり肉	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく	油			
		ひよこ豆とポテトのサラダ マヨネーズ	ひよこ豆	きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ			
		やさしいスープ	ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん チンゲンサイ				
		ヨーグルト	ヨーグルト					
9	水	榛原中学校リクエスト献立～給食委員会のみなさんが、色とりよりの栄養バランスに配慮したメニューを考えてくれました。～				598 26.4		
		わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ		米			
		わかどりのハーブやき	とりにく	にんにく オレガノ バジル	オリーブオイル			
		やさしいナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごまごまあぶら			
		かきたまじる	たまご なた わかめ かつおぶし	玉ねぎ にんじん たけのこ みつば ほししいたけ	でんぶん			
パイ	パイ							
10	木	食パン メイプルジャム ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう		小麦こ ショートニング さとう メイプルジャム	613 24.8		榛原中
		ツナとポテトのチーズやき	ツナ チーズ	玉ねぎ 	じゃがいも マヨネーズ			
		コーンサラダ		きゃべつ とうもろこし きゅうり	ドレッシング			
		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 でんぶん			
		りんご	りんご					

※ 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 8・9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			
			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			
11	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶた肉のジュージューやき にらともやしのサラダ つみれじる ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶた肉 のり	玉ねぎ しめじ ハブカ しょうが にんにく にら もやしにんじん 大根 ごぼう にんじん はねぎ しょうが ミニトマト	米 油 さとう ごま さとう 里いも	583 25.6 726 30.4		榛原中
14	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき ゆかりあえ 肉じゃが オレンジ	ぎゅうにゅう さんま ぶた肉	大根 きゅうり こまつな ゆかりこ 玉ねぎ にんじん こんにやく えだ豆 オレンジ	米 ごま じゃがいも さとう 油	693 27.6 861 32.6		
15	水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメンスープ さつまいもとにぼしのあげに れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶた肉 なた 大豆 にぼし	もやし チンゲンサイ にんじん 白ねぎ ママ しょうが にんにく みかん	小麦こ さつまいも 油 ごま さとう でんぷん	612 26.7 745 32.0		
<b>お月見献立 ~9月27日の十五夜にちなんで、デザートは月見団子です。~</b>						672		
16	水	コーンとえだ豆のごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ひじきのいために 里いものみそしる 月見だんご	ぎゅうにゅう たまご 大豆 とり肉 ひじき とうふ 油あげ みそ にぼし さばぶし きなこ	とうもろこし えだ豆 にんじん こんにやく さやいんげん にんじん 大根 はねぎ	米 さとう 油 でんぷん さとうごま油 里いも もちこ さとう	23.6 760 27.2		
17	木	こくとうパン ぎゅうにゅう チーズオムレツ ごぼうサラダ ごまドレッシング チキンビーンズ ぶどう	スキムミルク ぎゅうにゅう たまご チーズ 大豆 とり肉 ぶどう	ごぼう きゅうり にんじん ほうれん草 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	こむぎこ ショートニング さとう こくとう さとう でんぷん さとう ごまドレッシング じゃがいも さとう 油	660 28.6 849 35.5		
<b>ふるさと給食の日~駿河湾産のかますを取り入れた献立です。~</b>						606		川崎小
18	金	ごはん ぎゅうにゅう かますのフライ なすとピーマンのみそいため けんちんじる なし	ぎゅうにゅう かます ぶた肉 みそ とうふ 油あげ かつおぶし なし	なす ビーマン にんじん しょうが にんじん ごぼう 大根 はねぎ なし	米 パンこ 小麦こ とうもろこし でんぷん ごま油 さとう でんぷん ごま油 でんぷん	25.1 757 30.4		細江小
24	木	マーガリンパン ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン こまつなのピーナッツあえ ミネストローネスープ りんご	スキムミルク ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ベーコン 白いんげん豆 りんご	玉ねぎ にんじん かぼちゃ こまつな もやし にんじん きゃべつ 玉ねぎ にんじん セロトマト にんにく りんご	こむぎこ ショートニング さとう マーガリン じゃがいも 油 さとう 小麦こ マーガリン マカロニ ラード バター でんぷん ピーナッツ さとう マカロニ	652 21.7 836 26.2		細江小
25	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき かぼちゃサラダ マヨネーズ なすのみそしる ぶどう	ぎゅうにゅう いわし とうふ 油あげ にぼし さばぶし みそ ぶどう	かぼちゃ きゅうり えだ豆 なす にんじん 玉ねぎ はねぎ ぶどう	米 油 さとう でんぷん アーモンド マヨネーズ じゃがいも 油	665 23.7 843 28.9		坂部小 勝間田小
28	月	ごはん ぎゅうにゅう のりつくだに(中学校) 里いもコロッケ きゅうりとコーンのすのもの 親子に パイン	ぎゅうにゅう のり とり肉 わかめ とり肉 たまご ちくわ こうやとうふ	玉ねぎ とうもろこし にんじん きゅうり とうもろこし しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ えだ豆 パイン	米 さとう はちみつ 里いも パンこ 米こ 小麦こ マーガリン 油 さとう さとう さとう 油	651 26.0 847 31.5		坂部小
29	火	レーズン食パン ぎゅうにゅう とり肉とバーのケチャップあえ ほうれん草サラダ カレースープ チーズ	スキムミルク ぎゅうにゅう とり肉 とりレバー 大豆 ぶた肉 チーズ	ほしぶどう レモンかじゅう ほうれん草 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ きゃべつ にんじん にんにく	こむぎこ ショートニング さとう でんぷん 油 さとう さとう 油 じゃがいも 油	712 31.2 815 36.3		
30	水	ごはん ぎゅうにゅう 三色どんぐり やさいのごまあえ とんじる りんご	ぎゅうにゅう とり肉 たまご ぶた肉 とうふ みそ にぼし さばぶし りんご	えだ豆 しょうが こまつな きゃべつ もやし 大根 にんじん ごぼう 白ねぎ りんご	米 さとう でんぷん 油 ごま さとう 里いも	598 28.0 746 33.0		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります