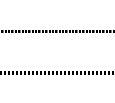
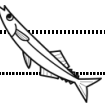




平成27年 10月 学校給食献立表<A>

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	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	小学校 中学校		
1	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	613		
		あじのみりんやき	あじ			26.8		
		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			
		大根のそぼろあんに 	あつあげ ぶた肉	大根 にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが	さといも さとう でんぷん ごま油	708 30.9		
		みかん		みかん 				
2	金	食パン メイプルジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スkimミルク		小麦こ さとう ショートニング メイプルジャム	579		住小
		白花豆コロッケ	白花豆 skimミルク		じゃがいも さとう バター パンこ 油 小麦こ	23.0		
		マカロニソテー	ベーコン チーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト にんにく	マカロニ 油	724		
		はくさいと肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉	はくさい にんじん チンゲンサイ えのきたけ 玉ねぎ	パンこ 小麦こ でんぷん さとう	28.2		
5	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	644		
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん	26.5		
		ひじきのいために	大豆 ひじき とり肉	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま油			
		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 でんぷん	766 32.1		
		ミニトマト		ミニトマト				
6	火	～ふるさと給食の日～ 静岡県の名物「静岡おでん」と牧之原市の特産物「大根の抜き菜のごまあえ」を取り入れました。						
		ごはん ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう		米	628		
		糸ひきなつとう	大豆			27.9		
		ぬきなのごまあえ		は大根 キャベツ もやし にんじん	ごま さとう			
		しずおかおでん おでんこ 	ぶたもつ スネウタウ ヒエウサ うずらたまご こんぶ アサ けずりこ(さば・いわし) 黒はんぺん	大根 こんにゃく	さとう でんぷん じゃがいも	716 30.6		
		ぶどう		ぶどう				
7	水	うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 		小麦こ	587		
		大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし 		でんぷん ごま さとう 油	30.0		
		五目うどんのつゆ	油あげ とり肉 なんとまき かつおぶし	にんじん 白ねぎ はくさい こまつな	でんぷん	717		
		みかん		みかん		36.2		
8	木	麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米 麦	644		
		にこみたまご	たまご		さとう	22.5		
		きゅうりとたくあんのあえもの		大根 キャベツ きゅうり 	さとう ごま			
		秋のカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ たまごたけ しょうが にんにく トマト	さつまいも じゃがいも 油	754 26.2		
		りんご		りんご				
9	金	～目の愛護デー献立～ 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をたくさん使った献立です。						
		マーガリンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう skimミルク		小麦こ ショートニング さとう マーガリン	693		
		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 小麦こ 油 さとう	29.7		
		やさいのナムル 目の愛護デー 		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油			
		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 でんぷん	908 36.8		
		ブルーベリーゼリー 		ブルーベリーかじゅう	さとう			
13	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	623		
		赤魚の西京やき	赤魚 みそ		さとう	31.5		
		ゆかりあえ		大根 こまつな 赤しそ	さとう ごま			
		いりどうふ	とうふ とり肉 こおりどうふ なんとまき たまご	にんじん はねぎ たけのこ ほししいたけ は大根 しょうが	さとう 油	721 37.0		
		パイ		パイ				
15	木	～中央小学校リクエスト給食～ さんま、きのこ、ぶどうなど旬の食べ物をたくさん取り入れた献立を考えてくれました。						
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 		米	642		
		さんまのかばやき	さんま		でんぷん 油 さとう コーンスターチ	21.9		
		きのこのバターソテー 	ベーコン	キャベツ こまつな ぶなしめじ えのきたけ	バター 油	753		
		大根のみそしる	油あげ みそ さばぶし にぼし		さといも	25.6		
16	金	ぶどう		ぶどう				
		ごま入りバーガーパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう skimミルク		小麦こ さとう ショートニング ごま	687		
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	パンこ でんぷん さとう	28.7		
		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			
		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	835 34.1		
		みかん		みかん				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

10月の
旬の食材



さつまいも



さといも



さけ



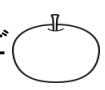
さんま



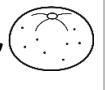
さば



りんご



みかん





平成27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	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			
19	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	614		
		しらす入りシューマイ	タラ しらす 大豆こ	玉ねぎ しょうが	ラード さとう 小麦こ	23.2		
		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			
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	玉ねぎ たけのこ にんじん 白ねぎ ほ しいいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごま油	730		
		パイン		パイン		27.1		
20	火	麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米 麦	611		
		チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう でんぷん 油	21.3		
		にらともやしのサラダ	のり	にら もやし にんじん	ごま さとう			
		ハヤシチュー	ぶた肉	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく ぶなしめじ	じゃがいも 油	706		
		ミニトマト		ミニトマト		24.1		
21	水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	649		中小
		みそラーメンスープ	ぶた肉 なたまき	キャベツ にんじん たけのこ ぶなしめじ 白ねぎ は大根 しょうが にんにく		22.3		
		大学いも			さつまいも 油 さとう ごま	787		
		みかん		みかん		26.9		
22	木	さくらごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	622		
		あつやきたまご	たまご		さとう 油 でんぷん	24.3		
		しらすと大根なのいためもの	しらす	こまつな もやし は大根	油			
		とんじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ わかめ にぼし さばぶし	玉ねぎ にんじん ごぼう	じゃがいも	722		
		ぶどう		ぶどう		27.9		
23	金	レーズン食パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スkimミルク	ほしぶどう	小麦こ さとう ショートニング	623		吉中
		わかどりのからあげ	とり肉	しょうが	でんぷん 油	29.3		
		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			
		ワンタンスープ	ぶた肉	しょうが チンゲンサイ にんじん ほしいいたけ	ワンタン 油	717		
		りんご		りんご		34.6		
26	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	664		
		あげギョーザ	ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ にら ねぎ しょうが に んにく	小麦こ ラード でんぷん 米こ さとう ごま油 油	22.5		
		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			
		はっぼうさい	ぶた肉 いか うずらたまご	にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ たけのこ ほしいいたけ しょうが	ごま油 でんぷん	790		
		りんご		りんご		26.1		
27	火	～日本味めぐりの給食(埼玉県)～ ゼリーフライ(銭富来:ぜにふらい)はおからが入ったコロケで、埼玉県行田市のご当地グルメです。						自小
		かてめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 油あげ こおり豆腐 こんぶ	ごぼう にんじん えだ豆	米 麦 油 さとう	589		
		ゼリーフライ	おから	玉ねぎ にんじん 白ねぎ	じゃがいも 油 小麦こ	19.5		
		こまつなのピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん	ピーナッツ さとう			
		さつまいものみそしる	とうふ みそ にぼし さばぶし	大根 にんじん こんにゃく 白ねぎ えのきたけ	さつまいも	662		
28	水	ぶどう		ぶどう		21.5		
		～ハロウィン献立～ 10月31日のハロウィーンにちなんで、かぼちゃを使ったデザートを取り入れました。						
		こくとうロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スkimミルク		小麦こ さとう ショートニング 黒ざとう	588		
		チキンナゲット	とり肉 おから		パンこ でんぷん さとう コーンこ 米こ 油	25.3		
		かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ ふのり 赤さくら草 赤青すぎのり	キャベツ きゅうり	ごま			
29	木	ほうれん草とたまごのスープ	たまご	玉ねぎ ほうれん草 にんじん えのきたけ	でんぷん	777		
		ハロウィンデザート(かぼちゃプリン)	skimミルク ぎゅうにゅう たまご	かぼちゃ	さとう	32.8		
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	675		
		かつおフライ	かつお		でんぷん パンこ 小麦こ 油	26.9		
		きゅうりと大根のひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり 大根	さとう ごま油			
30	金	じゃがいものごもくに	とり肉 あつあげ こおり豆腐	にんじん 玉ねぎ たけのこ こんにゃく えだ豆	じゃがいも さとう 油	784		
		みかん		みかん		31.3		
		㊥ のりつくだに	ひとえぐさ		さとう でんぷん はちみつ			
		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 さとう ショートニング	573		
		フランクフルト	ぶた肉		さとう	23.5		
30	金	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	ちゅうかめん ごま 油			
		やさいのスープに	ベーコン	玉ねぎ 大根 にんじん チンゲンサイ	じゃがいも	774		
		パイン		パイン		31.2		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

* 給食の料理のレシピが給食センターのホームページに載っていますのでご利用ください。

