



平成27年 10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			
1	木	食パン メイプルジャム ギゆうにゆう	ギゆうにゆう 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		
		白花豆コロッケ	白花豆 スkim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		
2	金	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		米	613		川小 坂小 細小
		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	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		
		みかん		みかん		30.9		
5	月	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		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 なるとまき 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		
		パイ		パイ		37.0		
6	火	うどん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		小麦こ	587		坂小
		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 なるとまき 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		
7	水	～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 ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		米	628		
		糸ひきなっとう	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 スネソウダラ ヒレエサ 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 こんにやく	さとう でんぷん じゃがいも	716		
		ぶどう		ぶどう		30.6		
8	木	～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 ギゆうにゆう	ギゆうにゆう スkim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		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		
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリーかじゅう	さとう	36.8		
9	金	麦ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		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 たもぎたけ しょうが にんにく トマト	さつまいも じゃがいも 油	754		
13	火	食パン 黒豆きなこクリーム ギゆうにゆう	ギゆうにゆう スkimミルク		小麦こ さとう ショートニング 黒豆きなこクリーム	731		勝小
		さけフライ	さけ		パンこ 小麦こ でんぷん 油	32.4		
		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	876		
		チリコンカーン	大豆 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ オレガノ にんにく トマト	油	38.6		
15	木	ごま入りバーガーパン ギゆうにゆう	ギゆうにゆう スkimミルク		小麦こ さとう ショートニング ごま	687		細小
		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 ギゆうにゆう チーズ	にんじん 玉ねぎ パセリ	さつまいも クリーム 油	835		
		みかん		みかん		34.1		
16	金	～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 ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		米 コーンスターチ	642		
		さんまのかばやき	さんま		でんぷん 油 さとう	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			
		大根のみそしる	油あげ みそ さばぶし にぼし	大根 にんじん は大根 白ねぎ	さといも	753		
		ぶどう		ぶどう		25.6		

※ 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





平成27年 10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			
19	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	664		
		あげぎョーザ	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	22.5		
		パンサンスー		きゅうり にんじん ほうれん草	米こ さとう ごま油 油			
		はっぽうさい	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 ほしいたけ しょうが	春雨 ごま さとう ごま油	790		
		りんご		りんご	ごま油 でんぷん	26.1		
20	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	649		川小
		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		
21	水	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		
22	木	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		
		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 ほしいたけ	ワンタン 油	717		
		りんご		りんご		34.6		
23	金	さくらごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	622		勝小 榛中
		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 にほし 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		
26	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			
		マーボーどうふ	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		
27	火	～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 黒さとう	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			
		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)	スキムミルク ぎゅうにゅう たまご	かぼちゃ	さとう	32.8		
28	水	～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ッケで、埼玉県行田市のご当地グルメです。						
		かてめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 油あげ こおりどうふ 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 にほし 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		
		ぶどう		ぶどう		21.5		
29	木	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		
		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		
30	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	675		川小
		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			
		じゃがいものごもくに	とり肉 あつあげ こおりどうふ	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			

※ 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。

