



平成27年 11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			
2	月	～日本味めぐり給食の日～ 岐阜県の郷土料理のけいちゃん・大歳のごっつお、特産物の寒天を取り入れた献立です。			600 23.7		細江小	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	米				
		けいちゃん	とり肉 みそ	玉ねぎ きゃべつ にんにく しょうが				
		かん天サラダ ハンパングートレッシング	かん天 こんにやく きゅうり きゃべつ にんじん	ごま ハンパングートレッシング				
4	水	おとしのごっつお	とうふ 油あげ こんぶ	大根 にんじん こんにやく ごぼう	750 28.3			
		りんご		りんご				
		麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	米 むぎ				
		とうふハンバーグ	とうふ とり肉 ぶた肉 たら	玉ねぎ しょうが				
5	木	しらすと大根なのいためもの	しらす	は大根 もやし きゃべつ	619 26.5			
		とろろじる きざみのり	みそ にぼし さばぶし かつおぶし のり	白ねぎ				
		ミニトマト		ミニトマト				
		うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小麦こ				
6	金	カレーうどんのつゆ	とり肉 うずらたまご	玉ねぎ にんじん 白ねぎ ほうれん草 しめじ しょうが にんにく	615 25.7		坂部小	
		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				
		おにまん		さつまいも 小麦こ さとう 米こ 油 でんぷん				
		～いい歯の日献立～ 11月8日のいい歯の日にちなんで、かみごたえのある料理がです。						
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	米	625 24.9		川崎小 勝間田小	
		だいずとにぼしのあげに	だいず にぼし	油 ごま さとう でんぷん				
		ゆかりあえ		大根 こまつな 赤しそ				
		くきわかめ入りきんぴら	ぶた肉 黒はんぺん ぐきわかめ 油あげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん しょうが				
10	水	りんご		りんご	779 29.5			
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	米				
		さんまのオレンジに	さんま	オレンジ				
		きくの花のおひたし		ほうれん草 もやし きゃべつ しめじ きくの花				
12	木	みそおでん	とり肉 いわし ちくわ すけそうだら こんぶ みそ	大根 こんにやく にんじん	804 30.3		川崎小	
		りんご		りんご				
		げん米入りロールパン 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 げん米				
		白身魚のフライ	ほき	パンこ 小麦こ 油				
13	金	タルタルソース	大豆こ	きゅうり 玉ねぎ レモンかじゅう 赤ピーマン こんにやくこ	644 27.1			
		ポイルやさい		きゃべつ きゅうり もやし こまつな				
		チンゲン菜のクリームに	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜				
		パイ		パイ				
16	月	レーズンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク	ほしごどう	830 33.4			
		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				
		コーンサラダ やさいドレッシング		きゃべつ とうもろこし きゅうり				
		かぼちゃシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ				
17	火	キウイフルーツ		キウイフルーツ	670 30.2			
		リクエスト献立の日 ～坂部小学校6年生が考えてくれた献立です。～						
		さつまいもごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さつまいも 米 麦				
		さけのチーズやき	さけ チーズ					
16	月	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	873 43.5			
		いりどうふ	とうふ とり肉 なんと たまご こおりどうふ	にんじん たけのこ は大根 ほししいたけ はねぎ しょうが				
		みかん		みかん				
		～ふるさと給食週間～ 黒はんぺん、お茶、小松菜、大根、里いも、みかんなどの静岡県の産物がたくさんです。						
17	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	米	661 25.3			
		黒はんぺんのお茶天ぷら	黒はんぺん たまご	おちゃ				
		やさいのごまあえ		こまつな きゃべつ もやし				
		大根と里いものにも	ぶた肉 うずらたまご 油あげ	大根 こんにやく にんじん さやいんげん しょうが にんにく				
17	火	みかん		みかん	829 30.2			
		～ふるさと給食週間～ まぐろ、かつおぶし、チンゲン菜などの静岡県の産物がたくさんです。						
		ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小麦こ				
		ツナとあさりのソース	まぐろ クラム チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ トマト				
17	火	やさいのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	チンゲン菜 もやし きゃべつ	690 27.7			
		キャラメルポテト						
		チーズ	チーズ					
		さつまいも 油 バター さとう						

※ 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 11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 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			
18	水	～ふるさと給食週間～ しらす、ミニトマトなどの静岡県の産物がたくさんです。			623 25.5			
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	米				
		しらす入りたまごやき	たまご しらす あおさ	さとう 油 でんぷん				
		やさいのナムル	ほうれん草 もやし にんじん きゅうり	ごま ごま油				
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	さとう ごま油 でんぷん				
ミニトマト	ミニトマト							
19	木	～ふるさと給食週間～ とり肉、みかんなどの静岡県の産物がたくさんです。			745 34.3			
		食パン みかんジャム 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 みかんジャム				
		わかどりのてりやき	とり肉	しょうが にんにく				
		ブロッコリーのしおゆで マヨネーズ	ブロッコリー	マヨネーズ				
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	さとう 油 じゃがいも トマト				
ヨーグルト	ヨーグルト							
20	金	～ふるさと給食週間～ さば、ひじき、くきわかめ、里いも、しいたけ、葉ねぎ、かきなどの静岡県の産物がたくさんです。			636 27.1			
		ひじきごはん ぎゅうにゅう	ひじき とり肉 ぎゅうにゅう	にんじん 米 麦 さとう				
		さばのカレーあげ	さば	コーンこ でんぷん 油				
		切り干し大根のもの	ぶた肉 くきわかめ	切り干し大根 にんじん さとう 油				
		里いものみそしる	とうふ 油あげ みそ にぼし さばぶし	大根 しいたけ はねぎ 里いも				
かき	かき							
24	火	食パン チョコレートクリーム 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 チョコレートクリーム	667 28.1			
		肉だんごのトマトソースあえ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ トマト にんにく パンこ でんぷん さとう 油				
		やさいソテー	きゃべつ こまつな とうもろこし	油				
		きのこのクリームシチュー	とり肉 ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム じゃがいも クリーム 油 たまごだけ				
25	水	～和食の日給食～ 11月24日は「いいにほんしょく」で和食の日です。だしを味わえるすまし汁を中心とした献立です。			667 24.1			
		ふきよせおこわ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とり肉	にんじん しめじ しいたけ 米 もち米 さとう くり				
		ちくわのもみじあげ	ちくわ たまご	にんじん パセリ 小麦こ でんぷん 油				
		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 ほうれん草	ごま さとう ごまドレッシング				
		すましじる	とうふ なたと わかめ かつおぶし	にんじん えのきたけ みつば でんぷん				
みかん	みかん							
26	木	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	667 26.1			
		ハムチーズピカタ	ハム チーズ たまご	油 さとう でんぷん				
		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 にんにく トマト マカロニ 油				
		冬やさいのポトフ	とり肉 ウイナー	大根 にんじん れんこん 玉ねぎ しめじ さやいんげん 里いも				
27	金	麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	麦 米	734 25.0			
		ししゃもフライ	ししゃも	パンこ 小麦こ ライ麦こ コーンこ 油				
		かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ くきわかめ ふのり 赤さくらそう 赤・青すぎのり	きゃべつ きゅうり ごま				
		チキンカレー	とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト りんご じゃがいも 油				
		ようなし	ようなし					
30	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	米	659 28.8		勝間田小 榛原中	
		みそ田楽	とうふ みそ	さとう でんぷん ごま 油				
		いそかあえ	のり	ほうれん草 きゃべつ もやし				
		親子に	とりにく ちくわ たまご こおり豆腐	にんじん 玉ねぎ たけのこ えだ豆 さとう 油				
		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。

11月献立目標：秋の味覚を味わおう

11月8日は「いい歯の日」です。むし歯や生活習慣病を予防するためにも、しっかりよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

\*旬の食材\*

きのこ 大根の抜き菜 菊の花 柿 洋梨

\*静岡県産の食材\*

米 牛乳 しいたけ(生) 大根  
里芋 キャベツ 葉ねぎ 千んげん菜  
もやし 小松菜(生) しらす  
みかん 柿・・・など  
(収穫状況により変動があります。)



かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。