



平成28年 6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)	欠食校 (学年欠食は 含みません)	
			あか	みどり	きいろ	たんぱく質 (g)		
			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	水	わかめごはん りゅうにゅう	わかめ りゅうにゅう		米 大麦 さとう	627		
		たちうおフライ	たちうお		パンこ 小麦こ でんぷん とうもろこし 油	22.4		
		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	769		
		つぼんじる	とり肉 とうふ ちくわ	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく	里いも	26.6		
		れいとうみかん		みかん				
2	木	ちゅうかめん りゅうにゅう	りゅうにゅう		小麦こ	641		
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なんと	にんじん もやし チンゲンサイ ねぶかねぎ メンマ しょうが にんにく		27.9		
		ぎょうざ	ぶた肉 とり肉 大豆 たまご	きゃべつ にら 玉ねぎ	小麦こ 油 でんぷん ごま油 さとう もち米	800		
		やさいのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	ほうれん草 きゃべつ にんじん		34.2		
		ヨーグルト	ヨーグルト					
3	金	🦷 むし歯予防かみかみ献立～6月4～10日は歯と口の健康週間です。ひと口30回、よくかんで食べましょう～				616 27.4		
		だいずのかみごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう だいず		米 大麦 さとう			
		あじのなんばんづけ	あじ 		油 さとう でんぷん			
		やさいとたくあんのあえもの		きゃべつ きゅうり たくあん	ごま			746
		わかめスープ	とり肉 とうふ わかめ	玉ねぎ にんじん				31.8
6	月	📝 リクエスト献立の日 ～自彊小学校給食委員会のみなさんが考えてくれた献立です。～				698 21.7		
		ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		米			
		カレーシチュー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー トマト しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油			
		ハムチーズフライ	ソーセージ ぶた肉 とり肉 チーズ	玉ねぎ	さとう でんぷん パンこ 小麦こ ショートニング 油			855 25.4
		かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ 赤さくらそう ふのり 赤・青すぎのり	きゃべつ きゅうり	ごま			
7	火	米こ入りバーガーパン りゅうにゅう	スキムミルク りゅうにゅう		小麦こ ショートニング さとう 米こ	663		
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	玉ねぎ	パンこ ラード でんぷん さとう	26.8		
		アスパラガスのサラダ コールスロートレッシング		アスパラガス とうもろこし きゅうり にんじん	コールスロートレッシング	809		
		きゃべつのクリームスープ	ベーコン りゅうにゅう	きゃべつ たまねぎ にんじん	じゃがいも クリーム 油	33.5		
8	水	ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		米	686 26.8		
		えだ豆コロッケ	とり肉	えだ豆 玉ねぎ	じゃがいも さとう でんぷん 油 マーガリン ラード パンこ 小麦こ			
		ゆかりあえ		だいこん こまつな 赤しそ	ごま さとう			
		おやこに	とりにく たまご こうやどうふ ちくわ	玉ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	油 さとう			829 31.1
		パイン		パイン				
9	木	食パン プルーベリージャム りゅうにゅう	スキムミルク りゅうにゅう	ブルーベリー	小麦こ ショートニング さとう	616	榛原中	
		しろみ魚のレモンソース	ほき	レモンかじゅう	油 でんぷん さとう	25.7		
		マカロニサラダ マヨネーズ		きゅうり きゃべつ にんじん とうもろこし	マカロニ マヨネーズ	744		
		やさいスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも	30.4		
10	金	うめしらすごはん りゅうにゅう	しらす りゅうにゅう	うめ 青じそ	米 大麦 ごま さとう でんぷん	615	細江小	
		具入りあつやきたまご	たまご	にんじん ほうれん草 しいたけ	さとう でんぷん	21.0		
		じゃがいものどさに	かつおぶし		じゃがいも さとう あぶら			
		すましじる	とうふ わかめ なんと	にんじん たけのこ えのきたけ はねぎ	でんぷん	761		
		アメリカンチェリー		アメリカンチェリー		25.3		
13	月	ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		米	604		
		ビビンバ(肉のいためもの)	ぶた肉	ぜんまい ほしいたけ しょうが にんにく	さとう ごま油	26.1		
		やさいのナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油			
		にら玉スープ	たまご	にら 玉ねぎ にんじん えのきたけ	でんぷん	745 31.0		
		チーズ	チーズ					
14	火	🌿 ふるさと給食週間～しらす、小松菜、きゃべつ、セロリー、みかんなど静岡県の食材がたくさんです。～				652 24.0		
		お茶パン りゅうにゅう	スキムミルク りゅうにゅう	お茶	小麦こ ショートニング さとう マーガリン			
		しらすグラタン 	しらす 豆にゅう	玉ねぎ	マカロニ パンこ 油 さとう			
		やさいとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな もやし にんじん	油			
		ミネストローネスープ	ベーコン 大豆	きゃべつ 玉ねぎ にんじん セロリー トマト	じゃがいも マカロニ			832 29.4
15	水	🍷 ふるさと給食週間～かつお、さくらえび、チンゲンサイ、ニューサマーオレンジなど静岡県の食材がたくさんです。～				570 29.8		
		ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		米			
		しずおか三色丼の具 	かつお たまご さくらえび	しょうが	さとう			
		いそかあえ 	のり	ほうれん草 きゃべつ もやし				705
		チンゲンサイと肉だんごのスープ	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ ねぶかねぎ たけのこ	パンこ 小麦こ でんぷん さとう			35.5
		ニューサマーオレンジ						

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります



平成28年 6月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

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)	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		
16	木	ふるさと給食週間～さば、とり肉、油あげ、じゃがいもなど静岡県の食材がたくさんです。～				667 33.4 813 40.2	
		うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ		
		きつねうどんつゆ 	油あげ とり肉 なたまき かつおぶし	にんじん ねぶかねぎ こまつな	さとう でんぷん		
		さばのカレーあげ こふきいも	さば 青のり		油 でんぷん とうもろこし じゃがいも		
17	金	ふるさと給食週間 ～とり肉、きゅうり、とうふ、油あげ、小松菜、マスクメロンなど静岡県の食材がたくさんです。～				647 29.3 777 33.7	
		麦ごはん わかめしらすふりかけ ぎゅうにゅう	わかめ しらす のり ぎゅうにゅう	うめぼし しそ	米 麦 ごま さとう		
		とり肉のてりやき	とり肉	しょうが にんにく			
		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		
		こまつなのみそしる 	とうふ 油あげ みそ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ こまつな			
20	月	ふるさと給食週間～黒はんぺん、じゃがいも、ミニトマトなど静岡県の食材がたくさんです。～				693 25.9 825 29.0	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米		
		黒はんぺんのいそべあげ	黒はんぺん 青のり		小麦こ でんぷん 油		
		切り干し大根のはりはりづけ		切り干し大根 にんじん きゅうり	ごま ごま油 さとう		
		肉じゃが 	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく えだ豆	じゃがいも さとう 油		
21	火					649 31.2 833 38.5	
		ロールパン 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		
		とり肉とレバーのケチャップあえ	とり肉 とりレバー		小麦こ さとう		
		ほうれん草サラダ		ほうれん草 きゃべつ とうもろこし	油 さとう		
		そら豆のクリームに	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ そら豆 	じゃがいも クリーム 油		
22	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	584 29.8 736 38.2	
		さけのみりんじょうゆやき	さけ				
		ひじきのいために	とり肉 大豆 ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま油		
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ	玉ねぎ 大根 にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	じゃがいも		
		アメリカンチェリー		アメリカンチェリー			
23	木	マーガリンパン 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 マーガリン	661 27.3 875 33.7	
		ツナオムレツ	たまご まぐろ	玉ねぎ	油 でんぷん さとう マヨネーズ		
		やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり きゃべつ もやし レモンかじゅう	さとう		
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	じゃがいも 油 さとう		
24	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	613 24.2 760 29.1	川崎小
		えびしゅうまい	えび すけそうだら	玉ねぎ しょうが	小麦こ さとう ラード		
		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 でんぷん		
		ちゅうかスープ	ベーコン うずらたまご	チンゲンサイ にんじん こまつな メンマ ほししいたけ	でんぷん		
27	月	れいとうみかん		みかん		561 21.2 697 25.1	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米		
		とうふステーキのみそだれがけ	豆にゅう とり肉 みそ	しょうが	でんぷん さとう 油		
		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		
28	火	さわにわん	ぶた肉	にんじん えのきたけ たけのこ ごぼう はねぎ		659 25.7 852 32.1	
		バナナ		バナナ			
		げん米せわりパン 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 げん米		
		フランクフルト	ぶた肉		さとう		
		かぼちゃサラダ マヨネーズ		かぼちゃ きゅうり えだ豆	アーモンド マヨネーズ		
29	水	ラビオリスープ	ぶた肉	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ きゃべつ しめじ	小麦こ パンこ 油	599 21.6 740 26.2	細江小 坂部小
		ミニトマト		ミニトマト			
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		
		いわしのかばやき	いわし		油 さとう でんぷん		
		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	さとう		
30	木	けんちんじる	とうふ 油あげ	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく はねぎ	ごま油 でんぷん	723 34.2 877 41.4	細江小
		ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ			
		ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米		
		ミートソース	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく マッシュルーム トマト	油		
		かつおと大豆のあげに	かつお 大豆		でんぷん さとう 油		
		きゃべつサラダ		きゃべつ こまつな とうもろこし	ごま 油 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