



平成28年 7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	
1	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	632 27.3	
		チキンナゲット	とりにく おから		パンこ でんぷん さとう こむぎこ あぶら クラッカーこ コーンフラワー こめこ		
		パンサンスー		きゅうり にんじん ほうれんそう	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	794 32.9	
		はっぼうさい	ぶたにく えび いか うずらのたまご	にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが	ごまあぶら でんぷん		
		メロン		メロン			
4	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	629 25.1	
		キスフライ	キス		こむぎこ パンこ あぶら コーンフラワー でんぷん		
		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	770 29.8	
		あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶたにく	たけのこ はくさい こまつな にんじん しいたけ しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぷん		
		アメリカンチェリー		アメリカンチェリー			
5	火	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう	697 30.4	
		メイプルジャム			メイプルジャム		
		わかどりとレバーのマリネ	とりレバー とりにく だいず	たまねぎ レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう こむぎこ	849 36.2	
		ゆでとうもろこし		とうもろこし			
		ハヤシシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも あぶら		
6	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	685 32.9	
		いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま でんぷん		
		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	さとう ごまあぶら	837 39.5	
		いりどうふ	とうふ とりにく なんと たまご こおりどうふ	にんじん はねぎ たけのこ しいたけ はだいこん しょうが	あぶら さとう		
		メロン		メロン			
7	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		こむぎこ ショートニング さとう マーガリン	754 33.4	
		かつおフライ	かつお		こむぎこ パンこ あぶら でんぷん		
		かふうサラダ		ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう ごまあぶら	985 41.1	
		チリコンカーン	だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト オレガノ	あぶら		
		れいとうみかん		みかん			
8	金	～七夕の献立～ 星型のハンバーグと星のなるとや天の川にみたてた糸かまぼこを使った「七夕汁」を取り入れました。				635 25.9	
		コーンとえだまめのごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	えだまめ とうもろこし	こめ		
		ほしがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	玉ねぎ しょうが	さとう パンこ		
		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		
		たなばたじる	とうふ いとかまぼこ なんと	にんじん たまねぎ えのきだけ おくら	でんぷん		
11	月	すいか		すいか		28.2	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	677 27.5	
		さばのしおこうじづけやき	さば		こうじ さとう		
		きゅうりとたくあんのあえもの		きゅうり キャベツ だいこん しょうが	ごま さとう	831 32.7	
		トマトにくじゃが	ぶたにく	玉ねぎ にんじん トマト えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら		
12	火	ロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう	644 24.7	
		しろみざかなのチリソースがけ	ホキ	しろねぎ にんにく しょうが	でんぷん コーンスターチ あぶら ごまあぶら さとう		
		ベーコンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも あぶら	826 31.3	
		チンゲンサイとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ はねぎ えのきだけ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう		
		レモンシャーベット		レモンかじゅう	さとう		
13	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	632 23.1	
		にこみたまご	たまご		さとう		
		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	777 27.4	
		なつやさいカレー	ぶたにく チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ セロリ なす トマト ピーマン りんご しょうが にんにく	あぶら		
14	木	げんまいいりパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう げんまい	668 24.3	
		トマトミートオムレツ	たまご とりにく	玉ねぎ トマト	でんぷん あぶら		
		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 ほうれんそう	さとう ごま ごまドレッシング	839 29.9	
		えだまめのクリームに	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん 玉ねぎ	じゃがいも 生クリーム あぶら		
		すいか		すいか			

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※ ふるさと給食の日には、牧之原市をPRする「マキティー」や「チャーフィン」を掲載します。よろしくお願い致します。





平成28年 7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)	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		
0	土	～日本味めぐり給食の日（沖縄県）～ 豚肉と昆布を入れたたきこみごはん「ジューシー」と「ゴーヤチャンプルー」をとりいれました。					勝間田小	
		ジューシー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	ごぼう にんじん	こめ さとう 大麦 あぶら	687		
		キャベツメンチカツ	とりにく ぶたにく 大豆こ	キャベツ 玉ねぎ	あぶら さとう パンこ でんぷん	25.4		
		ゴーヤチャンプルー	とうふ ウィナー たまご かつおぶし	もやし ゴーヤ	ごまあぶら			
		ワンタンスープ	とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきだけ	あぶら こむぎこ	834		
		パイン	パイン		30.1			
0	土	～ふるさと給食の日～ かき揚げに使われている「しらす」は、吉田町の特産物です						
		うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ	590		
		しらすとかぼちゃのかきあげ	しらす だいず たまご	ごぼう 玉ねぎ かぼちゃ	こむぎこ でんぷん あぶら	26.2		
		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	ごま さとう			
		ごもくうどんつゆ	あぶらあげ とりにく なると	にんじん しろねぎ はだいこん	でんぷん	719 31.1		
0	土	～住吉小学校リクエスト給食～ バランスよく、みんなが大好きな人気メニューをと考えてくれた献立です。						
		キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ にら りんご はくさい 玉ねぎ にんにく しょうが	こめ 大麦 ごまあぶら さとう	630		
		わかどりのハーブやき	とりにく	にんにく バジル オレガノ	オリーブあぶら	26.9		
		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 赤桜草 赤青すぎのり	キャベツ きゅうり	ごま 青じそドレッシング			
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	玉ねぎ にんじん もやし はねぎ	じゃがいも	754		
		れいとうみかん	みかん		32.4			
0	土	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう こくとう	607 23.4		
		えだまめとにぼしのあげに	にぼし	えだまめ	でんぷん ごま あぶら さとう			
		コーンサラダ コールスロードレッシング		キャベツ とうもろこし きゅうり	コールスロードレッシング			
		パンブキンポタージュ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	生クリーム バター			789
		メロン		メロン				29.2
0	土	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	626 23.4	榛原中	
		ぎょうざ	ぶたにく とりにく 大豆こ 卵白こ	キャベツ 玉ねぎ にら	こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう もちごめこ			
		やさいのナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら			
		マーボーなす	とうふ ぶたにく みそ	にんじん なす たけのこ しろねぎ しいたけ にんにく しょうが	ごまあぶら でんぷん さとう			794
		パイン		パイン				28.2
0	土	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	597 27.6	榛原中	
		さんしょくどんぶりのぐ	とりにく たまご	えだまめ しょうが	さとう あぶら でんぷん			
		いそかあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし				
		とうがんのみそしる	みそ あつあげ	とうがん にんじん たまねぎ はねぎ こんにゃく				726
		ミニトマト		ミニトマト				32.3
0	土	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	651 25.8	榛原中	
		さけのマヨネーズやき	さけ	玉ねぎ とうもろこし パセリ	マヨネーズ			
		なすとピーマンのみそいため	ぶたにく みそ	なす ピーマン しょうが にんじん	でんぷん さとう ごまあぶら			
		かきたまじる	とうふ たまご	玉ねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう	でんぷん			786
		れいとうみかん		みかん				30.6
27	水	チキンライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	玉ねぎ マッシュルーム	こめ バター	小学校 661 29.8	坂部小 榛原中	
		えびグラタン	とりにく えび チーズ ぎゅうにゅう	玉ねぎ	マカロニ バター			
		やさいのアーモンドあえ		こまつな もやし キャベツ	アーモンド さとう			
		わかめスープ	ぶたにく とうふ わかめ	チンゲンサイ にんじん	ごま			
		すいか		すいか				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

7月の献立目標は、「暑さに負けない食事をしよう」です。

旬の夏野菜であるピーマン、かぼちゃ、なす、とうもろこし、とうがんなどを献立に多く取り入れました！

また、夏ばて予防として豚肉などの食材を使用したり、香辛料をきかせた料理で食欲を増すように

味付けを工夫したりしています。



★夏休みを元気にすごすために！

★早寝・早起き、3回の
食事を欠かさないこと

★冷たい物を取り過ぎ
ないこと



★おやつは時間と量を
決めること

★こまめに水分補給
をすること

