



平成28年 8・9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)	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		
8月 29	月	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう		米 大麦 油 さとう	628 19. 4	川崎小 坂部小 勝間田小 細江小
		ハムチーズピカタ	たまご ハム チーズ		さとう でんぷん 油		
		かぼちゃチップ	たまご	かぼちゃ	小麦こ でんぷん 油		
		ビーフンスープ	とり肉	チンゲンサイ にんじん もやし たけのこ ほししいたけ しょうが	ピーフン		
		ぶどう		ぶどう			
8月 30	火	ナン 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	652 25. 6	勝間田小
		ドライカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ ピーマン レーズン しょうが にんにく	小麦こ 油		
		ポテトサラダ マヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ		
		やさいスープ	ベーコン	きゃべつ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ			
		ヨーグルト	ヨーグルト				
8月 31	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	650 25. 2	
		ちくわのごまあげ	ちくわ		小麦こ でんぷん ごま 油		
		ほうれん草のおかかあえ	かつおぶし	ほうれん草 きゃべつ もやし			
		とうがんのそぼろに	ぶた肉 あつあげ	とうがん にんじん えだ豆 こんにやく しょうが	さとう でんぷん		
		メロン		メロン			
1	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	616 27. 1	
		しおラーメンスープ	ぶた肉 なんと	もやし にんじん チンゲンサイ 白ねぎ ママ しょう が にんにく			
		にらまんじゅう	ぶた肉 大豆こ	きゃべつ にら 白ねぎ にんにく しょうが こんにやくこ	ごま油 小麦こ 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 きゃべつ とうもろこし	油		
		れいとうもも		おうとう	さとう		
2	金	日本味めぐり給食の日【大分県】～名物のとり天や郷土料理のだんご汁を取り入れた献立です。～				632 28. 7	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米		
		とり天	とり肉 たまご	しょうが	小麦こ でんぷん 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 さとう		
		だんご汁	ぶた肉 油あげ スキムミルク かつおぶし	こんにやく にんじん 大根 しめじ はねぎ	里いも 小麦こ でんぷん		
5	月	ふるさと給食の日～静岡県産のかつおを取り入れた献立です。～				708 28. 0	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米		
		かつおコロッケ 	かつお	玉ねぎ	じゃがいも パンこ 小麦こ 油 さとう バター とう もろこし		
		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		
		親子に  ミニトマト	とり肉 ちくわ こうり豆ふ たまご	にんじん 玉ねぎ たけのこ えだ豆 ミニトマト	さとう 油		
6	火	せわりロールパン 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	592 26. 6	
		フランクフルト	フランクフルト		さとう		
		やさいたっぷりやきそば	ぶた肉	にんじん きゃべつ 玉ねぎ もやし こまつな	小麦こ ごま 油		
		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		
		ぶどう		ぶどう			
7	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	658 24. 3	
		トマト入りメンチカツ	ぶた肉	玉ねぎ トマト	小麦こ でんぷん さとう とうもろこし 油 パンこ		
		きゅうりと大根のひたひた	かつおぶし	きゅうり 大根	ごま油 さとう		
		さつまいものみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ にぼし さばぶし	しめじ にんじん こんにやく 白ねぎ	さつまいも		
8	木	こくとうパン 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 黒とう	624 28. 0	榛原中
		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		
		海草サラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ 赤・青くろそう ふのり 赤・青すぎのり くきわか め	きゃべつ きゅうり	ごま 青じそドレッシング		
		ミネストローネスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	じゃがいも マカロニ		
		なし		なし			
9	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	620 27. 8	榛原中
		あじのこうじづけやき 	あじ		米こうじ		
		やさいとたくあんのあえもの		大根 きゃべつ きゅうり しょうが	ごま さとう		
		じゃがいもの五目に	とり肉 さつまあげ こうり豆ふ	玉ねぎ にんじん たけのこ こんにやく えだ豆	じゃがいも さとう 油		
12	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	617 24. 3	榛原中
		チキンナゲット	とり肉 おから		パンこ でんぷん さとう 油 小麦こ とうもろこし 米こ		
		きゅうりとコーンのすのもの	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 にんじん たけのこ 白ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	さとう でんぷん ごま油		
		ぶどう		ぶどう			
13	火	食パン メイプルジャム 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 メイプルジャム	662 30. 1	
		肉だんごのあまずあんかけ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	パンこ でんぷん さとう		
		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 さとう 油		

※ 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 8・9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		
14	水	お月見献立 ～9月15日の十五夜にちなんで、デザートは月見団子です。～				641	
		ごはん ぎゅうにゅう スコッチエッグ いそかあえ 里いものみそしる 月見だんご	ぎゅうにゅう たまご とり肉 のり 油あげ みそ にぼし さはふ	玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ もやし 玉ねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ はねぎ にんじん あしたば	米 パンこ さとう 油 水あめ でんぶん 里いも 上新こ 水あめ あずき さとう 大麦こ	23. 9 773 28. 8	
		ソフトめん ぎゅうにゅう なすのミートソース さつまいもとにぼしのあげに コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 チーズ 大豆 にぼし	玉ねぎ なす にんじん セロリー マッシュルーム トマト にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし	小麦こ さとう 油 さつまいも でんぶん 油 ごま さとう フレンチドレッシング	689 28. 7 838 34. 4	
		ごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき ひじきのいために とん汁 りんご	ぎゅうにゅう さんま ちくわ ひじき とり肉 ぶた肉 とうふ みそ にぼし さばぶし	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ しめじ にんじん ごぼう 大根 はねぎ りんご	米 さとう ごま油 じゃがいも	671 28. 6 810 33. 4	
		ロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグ きゃべつサラダ 大豆のクリームに オレンジ	スキムミルク ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 大豆こ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ 大豆	玉ねぎ しょうが きゃべつ こまつな とうもろこし 玉ねぎ にんじん オレンジ	小麦こ ショートニング さとう ラード パンこ さとう ごま さとう 油 じゃがいも クリーム 油	663 28. 9 867 36. 9	
21	水	榛原中学校リクエスト献立～給食委員会みなさんが、旬の素材を取り入れた和食給食を考えてくれました。～				612	
		さつまいもごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ゆかりあえ さわにわん ぶどう	ぎゅうにゅう さば みそ ぶた肉 かつおぶし	大根 こまつな 赤しそ にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ はねぎ ぶどう	米 さつまいも 大麦 さとう でんぶん ごま さとう	23. 9 760 28. 5	
		ごはん ぎゅうにゅう さけチーズフライ こまつなのピーナッツあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう さけ チーズ とうふ 油あげ かつおぶし	こまつな もやし にんじん にんじん ごぼう 大根 はねぎ	米 パンこ 小麦こ 油 ピーナッツ さとう 里いも ごま油 でんぶん	671 26. 1 775 28. 5	
		ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう ぶた肉のジュージューやき ごぼうサラダ ごまドレッシング いわしのつみれじる なし	のり かつおぶし ぎゅうにゅう ぶた肉 つみれ とうふ かつおぶし にぼし	まっ茶 玉ねぎ しめじ 赤ハツリか しょうが にんにく ごぼう きゅうり にんじん ほうれん草 大根 にんじん はねぎ しょうが なし	米 さとう とうもろこし 油 さとう さとう ごま ごまドレッシング 里いも でんぶん	646 24. 7 782 29. 3	
		マーガリンパン ぎゅうにゅう ポテトチーズオムレツ マカロニソテー やさいのスープに りんご	スキムミルク ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン チーズ とり肉	 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマト 玉ねぎ きゃべつ 大根 にんじん チンゲンサイ りんご	小麦こ ショートニング さとう マーガリン じゃがいも さとう でんぶん 油 マカロニ 油 じゃがいも	605 23. 1 806 28. 8	
28	水	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ししゃもフリッター ほうれん草サラダ	ぎゅうにゅう とり肉 チーズ ししゃも 青のり	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが りんご ほうれん草 きゃべつ とうもろこし	米 じゃがいも 油 小麦こ でんぶん 油 油 さとう	723 25. 1 887 29. 6	
		米こ入りバーガーパン ぎゅうにゅう 白身魚フライ タルタルソース ゆでやさい かぼちゃのシチュー ぶどう	スキムミルク ぎゅうにゅう ホキ 大豆こ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	きゅうり 玉ねぎ レモンかじゅう 赤ビーマン こんにゃくこ きゃべつ きゅうり こまつな にんじん 玉ねぎ かぼちゃ にんじん パセリ ぶどう	小麦こ ショートニング さとう 米こ パンこ 小麦こ とうもろこし 油 さとう 油 クリーム 油	704 27. 4 866 34. 4	
		ひじきごはん ぎゅうにゅう 肉しゅうまい しらすと大根なのいためもの ちゅうか風コーンスープ バナナ	ひじき とり肉 ぎゅうにゅう ぶた肉 ちりめんぼし ベーコン なんと たまご	にんじん 玉ねぎ しょうが こまつな もやし きゃべつ 玉ねぎ にんじん ほししいたけ とうもろこし チンゲンサイ バナナ	米 大麦 さとう 小麦こ でんぶん ごま油 ラード さとう 油 でんぶん	616 23. 4 781 28. 9	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります