



平成28年 10月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

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	小学校 中学校	
3	月	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	662 23.8	
		あげぎょうざ	ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ にら ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら こめこ さとう		
		だいこんときゅうりのひたひた	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら		
		はっぼうさい	ぶた肉 いか うずらのたまご	にんじん 玉ねぎ はくさい こまつな たけのこ ほししいたけ しょうが	ごまあぶら でんぷん	828 28.4	
		ぶどう		ぶどう			
4	火	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	633 30.1	
		ツナたまごそぼろ	ツナ たまご	しょうが	でんぷん さとう あぶら		
		ほうれん草のピーナッツあえ		ほうれん草 もやし キャベツ	ピーナッツ さとう		
		みそけんちんじる	とうふ とりにく あぶらあげ みそ さばぶし にぼし	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	さとも ごまあぶら	763 35.0	
		みかん		みかん			
5	水	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	656 31.5	中央小 住吉小
		いわしのオレンジに	いわし かつおぶし こんぶ にぼし	オレンジ ほししいたけ	さとう 米こ		
		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	さとう ごま		
		いりどうふ	とうふ とり肉 なんと たまご	にんじん はねぎ たけのこ ほししいたけ はだいこん しょうが	さとう あぶら	797 37.5	
		メロン		メロン			
6	木	～目の愛護デー献立～ 目に良いとされるビタミンAなどの栄養をたっぷり取り入れた献立です。				663 32.2	
		ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		
		とりにくとレバーのチリソース	とり肉 とりレバー	白ねぎ しょうが にんにく	さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら		
		かふうサラダ		ほうれん草 もやし にんじん とうもろこし	ごまあぶら さとう ごま		
		かきたまじる	たまご とうふ かつおぶし	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ えのきだけ	でんぷん	800	
ブルーベリーゼリー		ブルーベリーかじゅう	さとう	37.9			
7	金	うどん 牛にゅう	牛にゅう		こむぎこ	641 24.9	
		カレーうどんのつゆ	とり肉 うずらのたまご	玉ねぎ にんじん 白ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく ぶなしめじ	あぶら		
		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	762	
		おにまん			さつまいも こむぎこ さとう ラード	29.4	
11	火	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	612 27.9	
		のりつくだに	ひとえぐさ		さとう はちみつ でんぷん		
		あじのこうじづけやき	あじ		米こうじ		
		コーンときゅうりのすのもの	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	760	
		とんじる	ぶた肉 あつあげ みそ にぼし さばぶし	玉ねぎ もやし にんじん ごぼう こんにゃく	じゃがいも	34.2	
13	木	～ふるさと給食の日～ 牧之原市の特産物「大根の抜き菜」と駿河湾でとれた「かます」を取り入れました。				620 24.2	
		さくらごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		
		かますのフライ 	かます		こむぎこ パンこ でんぷん とうもろこしこ あぶら		
		ぬきなのごまあえ 		はだいこん キャベツ もやし	ごま さとう		
		すましじる	とうふ なんと わかめ かつおぶし	にんじん えのきだけ はねぎ	でんぷん	752	
		みかん		みかん		28.9	
14	金	食パン 牛にゅう メイプルジャム	牛にゅう スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう メイプルジャム	707 29.6	
		ポテトのキッシュ	たまご 牛にゅう ベーコン チーズ にゅうせいひん	玉ねぎ ほうれん草	じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン 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	あぶら	837 34.6	
		チリコンカーン	だいず ぶた肉 チーズ 牛にゅう	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト	あぶら		
17	月	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	606 21.0	
		しらす入りしゅうまい	しらす たら 大豆こ	玉ねぎ しょうが	さとう こむぎこ ラード		
		パンサンズー		きゅうり にんじん ほうれん草	はるさめ ごま さとう ごまあぶら		
		マーボーだいこん	とうふ ぶた肉 みそ	だいこん たけのこ にんじん 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごまあぶら	760 24.7	
		パイン		パイン			
18	火	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	664 28.7	
		なつとう	だいず		水あめ		
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし			
		おでん	とり肉 こんぶ さつまあげ くろはんぺん うずらたまご	こんにゃく だいこん	じゃがいも	787	
		みかん		みかん		32.3	

※ 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 10月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

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	
19	水	マーガリンパン 牛にゅう	牛にゅう 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	664 27.8	中央小
		ししゃもフライ	ししゃも		こむぎこ パンこ でんぷん あぶら		
		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 あぶら	888 35.1	
		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 えのきだけ	でんぷん		
20	木	～吉田中学校リクエスト給食～ 午前中の授業を頑張れるようにと、みなさんが楽しみになる献立を考えてくれました。				680 27.0 850 33.6	
		ベーコンチーズごはん 牛にゅう	ベーコン チーズ	パプリカ	米 大むぎ バター あぶら		
		わかどりのハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	オリーブあぶら		
		やさいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごまあぶら		
		かぼちゃのポタージュ	牛にゅう	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	バター クリーム		
		りんご		りんご			
21	金	ちゅうかめん 牛にゅう	牛にゅう		こむぎこ	649 22.6	中央小 吉田中
		みそラーメンスープ	ぶた肉 なた	はくさい もやし メンマ ぶなしめじ 白ねぎ はだいこん しょうが にんにく			
		大学いも			さつまいも あぶら ごま さとう	791	
		やさいのたくあんあえ		だいこん キャベツ きゅうり	さとう ごま	27.0	
24	月	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	710 23.7	
		さんまのかばやき	さんま		でんぷん とうもろこしこ あぶら さとう		
		ゆかりあえ		キャベツ こまつな 赤しそ	さとう	869 28.6	
		だいこんとぶたにくのいために	ぶた肉 あつあげ	だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが にんにく	さとう あぶら でんぷん		
		りんご		りんご			
25	火	しらすごはん 牛にゅう	牛にゅう しらす		米 大むぎ	642 23.1	
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぷん		
		きんぴらごぼう	とり肉 さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	さとう ごま ごまあぶら	733 26.3	
		さといものみそしる	あつあげ みそ にぼし さばぶし	だいこん えのきだけ はねぎ	さといも		
		みかん		みかん			
26	水	米こいりパン 牛にゅう	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 米こ	689 28.5	住吉小
		キャベツ入りメンチカツ	とりにく ぶたにく だいずこ	キャベツ 玉ねぎ	あぶら さとう パンこ でんぷん		
		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	773 32.1	
		チキンビーンズ	だいず とり肉	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 あぶら		
27	木	～日本味めぐりの給食(鹿児島県)～ 鹿児島県の郷土料理「さつま汁」と九州地方で良く食べられている魚「きびなご」を取り入れました。				608 23.8 745 28.5	
		ごはん 牛にゅう かつおふりかけ	牛にゅう かつおぶし のり		米 こめはいが ごま さとう		
		きびなごフライ	きびなご		こむぎこ パンこ あぶら ごま 米		
		ひじきのいために	だいず ひじき とり肉	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう あぶら		
		さつまじる	とり肉 とうふ みそ にぼし さばぶし	だいこん にんじん 白ねぎ えのきだけ	さつまいも		
ぶどう		ぶどう					
28	金	～ハロウィン献立～ 10月31日のハロウィーンにちなんで、かぼちゃを使ったハンバーグを取り入れました。				635 28.1 851 36.8	
		こくとうパン 牛にゅう	牛にゅう スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう こくとう		
		かぼちゃいりハンバーグ	ぶた肉 とり肉	かぼちゃ 玉ねぎ しょうが	さとう パンこ		
		かいそうサラダ	わかめ こんぶ ふのり くわかめ 赤さくらそう 赤すぎのり 青すぎのり	キャベツ きゅうり	ごま 青じそドレッシング		
31	月	きのこのクリームシチュー	とり肉 牛にゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ えのきだけ マッシュルーム	じゃがいも あぶら	647 22.1 792 25.7	
		ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		
		チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう でんぷん あぶら		
		ほうれん草のサラダ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし	さとう あぶら		
31	月	あきのカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ ぶなしめじ りんご えのきだけ まいたけ しょうが にんにく トマト	さつまいも じゃがいも あぶら		

※ 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。



食事は**バランス**が大切です

あなたの食事の栄養バランスは？

☒ の数が少ない人は要注意!

