



平成28年 10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	
3	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		
		バンサンスー		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		
		パイン		パイン			
4	火	しよくパン 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	666 25.0	
		チョコクリーム	スキムミルク		水あめ さとう カカオマス ココア		
		ウィンナーのたまごまき	たまご ぶたにく とりにく		さとう でんぷん あぶら		
		キャベツサラダ		キャベツ こまつな とうもろこし	ごま さとう あぶら		
		ハヤシシチュー	ぶたにく	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく ぶなしめじ	じゃがいも あぶら		
5	水	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	656 31.5	川崎小 坂部小 細江小
		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		
		メロン		メロン			
6	木	うどん 牛にゅう	牛にゅう		こむぎこ	641 24.9	川崎小
		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	
7	金	～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。					
		ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	663 32.2	
		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	800 37.9	
		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		
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリーかじゅう	さとう		
11	火	レーズンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク	ほしぶどう	こむぎこ ショートニング さとう	620 25.6	
		しろはなまめコロッケ	しろはなまめ スキムミルク		じゃがいも あぶら さとう バター パンこ こむぎこ 米こ		
		ひじきとコーンのソテー	ひじき ロースハム	とうもろこし にんじん	あぶら さとう	823 33.0	
		チンゲンサイのクリームに	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	あぶら		
13	木	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		
		やさいとウィンナーのソテー	ウィンナー	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		
14	金	～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。					勝間田小
		さくらごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	620 24.2	
		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	752 28.9	
		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		
		みかん		みかん			
17	月	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	662 23.8	勝間田小
		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	828 28.4	
		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		
		ぶどう		ぶどう			
18	火	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	
		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		

※ 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＜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			
19	水	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 32.3
		みかん		みかん				
20	木	ちゅうかめん 牛にゅう	牛にゅう		こむぎこ	649 22.6		
		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
21	金	～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。					坂部小	
		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	680 27.0		
		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	850 33.6		
		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			
24	月	りんご		りんご				
		ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	647 22.1		
		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	792 25.7		
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					
25	火	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		
		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 とりにく	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			
26	水	しらすごはん 牛にゅう	牛にゅう しらす		米 大むぎ	642 23.1	榛原中	
		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				
27	木	～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。						
		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	635 28.1		
		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 くわがめ 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	851 36.8		
		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			
28	金	～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。					川崎小	
		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	608 23.8		
		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	745 28.5		
		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				
31	月	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	710 23.7	細小	
		さんまのかばやき	さんま		でんぷん とうもろこし あぶら さとう			
		ゆかりあえ		キャベツ こまつな あかしそ	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				

※ 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？

☐ 好き嫌いをし
ないで食べている

☐ 毎食、野菜を
食べている

☐ 牛乳やヨーグ
ルトなどの乳製品
を毎日食べている

☐ 肉料理ばかり
でなく、魚料理も
食べている

☐ ジュースやお
菓子はとり過ぎな
いようにしている

☒ の数が少ない人は要注意!

