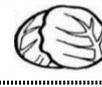




平成28年 11月 学校給食献立表<A> 吉田町

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 体をつくるもと になる食品	みどり 体の調子を整えるもと になる食品	きいろ エネルギーのもと になる食品		
1	火	麦ごはん ぎゅうにゅう キャベツ入りつくね れんこんサラダ ごまドレッシング とろろじる きざみのり みかん	ぎゅうにゅう とり肉 かつおぶし みそ にぼし さばぶし かつおぶし のり	キャベツ しょうが ほうれん草 きゅうり にんじん 白ねぎ  みかん	米 大麦 ラード さとう でんぷん ごま さとう ごまドレッシング 山いも	708 21.5 847 24.8	
		ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ほうれん草サラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー トマト マッシュルーム にんにく  ほうれん草 キャベツ とうもろこし	小麦こ  油  さとう 油 さつまいも 油 バター さとう	667 24.4 813 29.4	
4	金	りんごチップパン ぎゅうにゅう ハンバーグ やさいのレモンじょうゆあえ ラビオリスープ チーズ	ぎゅうにゅう スキムミルク とり肉 ぶた肉 大豆こ ぶた肉 チーズ	りんご 玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし レモンかじゅう 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 しめじ とうもろこし	小麦こ ショートニング さとう ラード パンこ さとう さとう 小麦こ パンこ 油	645 28.4 876 37.1	
		～和食の日給食～ 11月24日は「いいにほんしょく」で和食の日です。だしを味わえる汁物を中心とした献立です。			601	自彊小	
7	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのお茶天ぷら ちくぜんに かき玉じる  りんご	ぎゅうにゅう ちくわ とり肉 たまご なると わかめ かつおぶし	おちゃ にんじん れんこん こんにやく ほししいたけ さやいんげん 玉ねぎ たけのこ にんじん ほうれん草 りんご	米 小麦こ でんぷん 油 ごま油 さとう でんぷん	23.9 750 29.5	
		リクエスト献立の日 ～坂部小学校6年生が考えてくれた献立です。～			627		
8	火	さくらごはん ぎゅうにゅう 大豆とにぼしのあげに きゅうりとたくあんのあえもの ワンタンスープ みかん	ぎゅうにゅう 大豆 にぼし  ぶた肉	大根 キャベツ きゅうり しょうが チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ ほししいたけ みかん	米 大麦 油 さとう でんぷん ごま さとう 小麦こ	23.4 741 27.5	
		せわりロールパン ぎゅうにゅう フランクフルト 海草サラダ 青じそドレッシング さつまいものクリームシチュー ぶどう	ぎゅうにゅう スキムミルク フランクフルト わかめ こんぶ きわかめ ふのり 赤さくらそう 赤・青すぎのり ベーコン 牛にゅう チーズ	キャベツ きゅうり  にんじん 玉ねぎ パセリ ぶどう	小麦こ ショートニング さとう さとう ごま 青じそドレッシング さつまいも クリーム 油	646 25.8 832 32.4	中央小 吉田中
10	木	ごはん ぎゅうにゅう かつおの木の实あえ ゆかりあえ 大根と里いものそばろに	ぎゅうにゅう かつお ぶた肉 さつまあげ	キャベツ こまつな 赤しそ 大根 こんにやく にんじん えだ豆 しょうが	米 くるみ ビーナッツ さとう でんぷん 油 ごま さとう 里いも さとう 油	672 29.4 821 34.4	住吉小
		ごはん ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやき かふうサラダ キムチスープ ラ・フランス	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶた肉 とうふ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ はねぎ ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし はくさい にんじん 白ねぎ しめじ いら にんにく しょうが 玉ねぎ りんご ラ・フランス	米 さとう バター ごま さとう ごま油 ごま油 さとう	627 27.2 861 41.2	
14	月	～ふるさと給食週間～ 米、牛乳、さば、きゅうり、大根、かつお節、ぶた肉、うずら卵、たけのこのなどの静岡県の産物がたくさんです。			687		
		ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき きゅうりと大根のひたひた かつおぶし はくさいのうまに みかん	ぎゅうにゅう さば  かつおぶし  ぶた肉 あつあげ うずらたまご 	しょうが  きゅうり 大根  にんじん はくさい たけのこ 白ねぎ みかん	米 さとう ごま油 春雨 ごま油 さとう でんぷん	31.2 837 36.4	
15	火	～ふるさと給食週間～ 米、牛乳、黒はんぺん、しらす、もやし、葉大根、豚肉、豆腐、里いも、葉ねぎ、さば節などの静岡県の産物がたくさんです。			671		
		ごはん ぎゅうにゅう 黒はんぺんフライ しらすと大根なのいためもの とんじる りんご	ぎゅうにゅう  黒はんぺん  しらす  とうふ みそ ぶた肉 にぼし さばぶし 	は大根 もやし こまつな  玉ねぎ にんじん ごぼう こんにやく はねぎ りんご	米 パンこ 小麦こ でんぷん 油 油 里いも	26.5 812 30.9	

※ 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 11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 体をつくるもと になる食品	みどり 体の調子を整えるもと になる食品	きいろ エネルギーのもと になる食品		
16	水	～ふるさと給食週間～ 小麦粉、牛乳、みかん、とり肉、ブロッコリー、みかんなどの静岡県の産物がたくさんです。					自彊小
		食パン みかんジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう みかんジャム	601 32.3	
		とり肉のハーベキューソースかけ	とり肉	はねぎ にんにく りんご レモンかじゅう	さとう		
		ブロッコリーサラダ 玉ねぎドレッシング		ブロッコリー にんじん とうもろこし	玉ねぎドレッシング	782	
		チンゲン菜のクリームに	ベーコン 牛にゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	じゃがいも 油	36.6	
17	木	～ふるさと給食週間～ 米、牛乳、とり肉、たまご、小松菜、もやし、大根、黒はんぺん、ちくわ、柿などの静岡県の産物がたくさんです。					自彊小
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	652 25.4	
		とりそぼろたまごやき	たまご とり肉	しょうが	さとう 油 でんぷん		
		こまつなともやしのサラダ	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう		
		みそおでん	とり肉 黒はんぺん ちくわ こんぶ みそ	大根 こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう	787 29.5	
18	金	～ふるさと給食週間～ 小麦粉、牛乳、しらす、葉ねぎ、たまご、さつま芋、きゅうり、油あげ、小松菜などの静岡県の産物がたくさんです。					自彊小
		うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	706	
		五目うどんのつゆ	とり肉 油あげ なんと かつおぶし	にんじん 白ねぎ こまつな	でんぷん	27.9	
		しらすと大豆のかきあげ	しらす 大豆 たまご	ごぼう 玉ねぎ はねぎ	小麦こ でんぷん 油	859	
		さつまいもサラダ マヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし	さつまいも マヨネーズ	33.5	
21	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	644	自彊小
		にこみたまご	たまご		さとう	24.4	
		やさいのごまあえ		ほうれん草 キャベツ もやし	ごま さとう		
		きのこカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト りんご マッシュルーム しめじ エリンギ	じゃがいも 油 クリーム	793	
		パイン		パイン		28.9	
22	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	640	自彊小
		里いもコロッケ	とり肉	玉ねぎ とうもろこし にんじん	里いも パンこ さとう マーガリン 米こ マーガリン 小麦こ 油	23.0	
		大豆のいそに	大豆 ひじき とり肉 油あげ	こんにゃく さやいんげん にんじん	さとう 油	803	
		つみれじる	いわし すけそうだら 大豆 かつおぶし にぼし とうふ	大根 ごぼう にんじん 白ねぎ しょうが	さとう でんぷん	27.3	
		ミニトマト		ミニトマト			
24	木	～和食の日給食～ 11月24日は「いいにほんしょく」で和食の日です。だしを味わえるみそ汁を中心とした献立です。					自彊小
		ふきよせおこわ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とり肉	にんじん しめじ ほししいたけ	米 もち米 さとう くり	626	
		さんまのもみじに	さんま	にんじん だいこん	さとう でんぷん	25.1	
		きくの花のおひたし		ほうれん草 もやし きゃべつ しめじ きくの花	さとう		
		あつあげのみそしる	あつあげ みそ にぼし さばぶし	玉ねぎ にんじん 大根 はねぎ	里いも	754	
25	金	ロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう	607	自彊小
		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 さとう 油 小麦こ	29.4	
		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 油		
		ほうれん草とたまごのスープ	たまご	玉ねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ	でんぷん	782	
		ラ・フランス		ラ・フランス		36.8	
28	月	コーンピラフ ぎゅうにゅう	ベーコン ぎゅうにゅう	玉ねぎ とうもろこし ピーマン	米 大麦 パター	651	中央小
		ミートローフ	とり肉 ぶた肉 たまご こおりどうふ ぎゅうにゅう うずらたまご	玉ねぎ にんじん さやいんげん りんご	さとう	29.8	
		こふきいも		パセリ	じゃがいも		
		マセドアンスープ	とり肉	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん パセリ	マカロニ	756	
		キウイフルーツ		キウイフルーツ		33.9	
29	火	～日本味めぐり給食の日～ 福井県の郷土の味「ソースカツ丼」、打ち豆汁を取り入れた献立です。					吉田中
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	623	
		ソースカツ	ぶた肉 大豆こ		パンこ 小麦こ でんぷん 油 さとう	23.4	
		なめたけあえ		ほうれん草 にんじん もやし えのきだけ	さとう 水あめ		
		うち豆じる	うち豆 油あげ にぼし さばぶし みそ	大根 にんじん しめじ ごぼう 白ねぎ	里いも	790	
30	水	米こ入りパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう 米こ	680	住小
		ツナオムレツ	たまご まぐろ		さとう でんぷん 油	30.3	
		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	823	
		ハヤシビーンズ	ぶた肉 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく マッシュルーム	じゃがいも 油	36.6	