



平成28年 11月 学校給食献立表 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	小学校 中学校	
1	火	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	667 24.4	
		ミートソース	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	油		
		ほうれん草サラダ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし	さとう 油		
		キャラメルポテト			さつまいも 油 パター さとう		
2	水	麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米 大麦	708 21.5	
		キャベツ入りつくね	とり肉 かつおぶし	キャベツ しょうが	ラード さとう でんぷん		
		れんこんサラダ ごまドレッシング		ほうれん草 きゅうり にんじん	ごま さとう ごまドレッシング		
		とろろじる きざみのり	みそ にぼし さばぶし かつおぶし のり	白ねぎ	山いも		
		みかん		みかん			
4	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	672 29.4	川崎小
		かつおの木の实あえ	かつお		くるみ ビーナッツ さとう でんぷん 油		
		ゆかりあえ		キャベツ こまつな 赤しそ	ごま さとう		
		大根と里いものそぼろに	ぶた肉 さつまあげ	大根 こんにやく にんじん えだ豆 しょうが	里いも さとう 油		
7	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 31.2	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米		
		さばのカレーやき	さば	しょうが			
		きゅうりと大根のひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり 大根	さとう ごま油		
		はくさいのうまに	ぶた肉 あつあげ うずらたまご	にんじん はくさい たけのこ 白ねぎ	春雨 ごま油 さとう でんぷん		
みかん		みかん					
8	火	せわりロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スkimミルク		小麦こ ショートニング さとう	646 25.8	
		フランクフルト	フランクフルト		さとう		
		海藻サラダ 青じそドレッシング	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	キャベツ きゅうり	ごま 青じそドレッシング		
		さつまいものクリームシチュー	ベーコン 牛にゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ パセリ	さつまいも クリーム 油		
ぶどう		ぶどう					
9	水	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 23.4	
		さくらごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米 大麦		
		大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		油 さとう でんぷん		
		きゅうりとたくあんのあえもの		大根 キャベツ きゅうり しょうが	ごま さとう		
		ワンタンスープ	ぶた肉	チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ ほししいたけ	小麦こ		
みかん		みかん					
10	木	りんごチップパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スkimミルク	りんご	小麦こ ショートニング さとう	645 28.4	細江小
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが	ラード パンこ さとう		
		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		
		ラビオリスープ	ぶた肉	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 しめじ とうもろこし	小麦こ パンこ 油		
		チーズ	チーズ				
14	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	644 24.4	
		にこみたまご	たまご		さとう		
		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		
		パイ		パイ			
15	火	～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、チンゲン菜などの静岡県の産物がたくさんです。				601 32.3	
		食パン みかんジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スkimミルク		小麦こ ショートニング さとう みかんジャム		
		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		
		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		
16	水	～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 26.5	細江小
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米		
		黒はんぺんフライ	黒はんぺん		パンこ 小麦こ でんぷん 油		
		しらすと大根なのいためもの	しらす	は大根 もやし こまつな	油		
		とんじる	とうふ みそ ぶた肉 にぼし さばぶし	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにやく はねぎ	里いも		
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。



平成28年 11月 学校給食献立表 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 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		
17	木	～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。					
		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	
18	金	～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。					
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	652	
		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	25.4	
		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 こんにやく にんじん	じゃがいも さとう	787	
		かき		かき	29.5		
21	月	～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。だしを味わえる汁ものを中心とした献立です。					
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	601	
		ちくわのお茶天ぷら	ちくわ	おちゃ	小麦こ でんぷん 油	23.9	
		ちくぜんに	とり肉	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	ごま油 さとう		
		かき玉じる	たまご なんと わかめ かつおぶし	玉ねぎ たけのこ にんじん ほうれん草	でんぷん	750	
		りんご		りんご	29.5		
22	火	黒とうロールパン 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 黒とう	636	
		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	29.3	
		ひじきサラダ ごまドレッシング	ひじき	たけのこ えだ豆 にんじん	さとう ごまドレッシング	844	
		ポトフ	とり肉 ウインナー	大根 にんじん 玉ねぎ さやいんげん	じゃがいも	37.4	
24	木	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	坂部小
		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	
25	金	～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。					
		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	
		みかん		みかん	29.6		
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 バター	651	川崎小 勝間田 小 細 江小
		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	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	
		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	
30	水	～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。					
		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	
		りんご		りんご	29.0		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。