



平成29年 6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	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	おもな調味料			
		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				
1 (木)	ソフトめん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ		610		
	ミートソース	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム	油 さとう	ベシャメルソース ハヤシフレーク デミグラスソース トマトケチャップ トマトピューレ こしょう 中のうソース	27.2		
	ツナオムレツ	ツナ たまご		油 でんぷん さとう	塩 す	745		
	やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり キャベツ もやし	さとう	しょうゆ レモンかじゅう	33.0		
2 (金)	～歯と口の衛生週間の献立～ 茎わかめ、ごぼう、大豆、小魚アーモンドなどかみごたえのある食べ物が使われた献立です。							
	大豆のかみかみご飯 牛にゅう	牛にゅう 大豆		こめ 大麦 さとう	しょうゆ 酒 塩 こんぶだし	651		
	ちくわのいそべあげ	ちくわ 青のり		油 小麦こ でんぷん		26.5		
	くきわかめ入りきんぴら	くきわかめ ぶた肉	ごぼう にんじん こんにゃく	さとう 油	みりん 酒 しょうゆ わふうだしのもと			
	じゃがいものみそ汁	とうふ 油あげ みそ	玉ねぎ もやし はねぎ	じゃがいも	にぼし さばぶし	758		
	小魚アーモンド	いわし		アーモンド さとう		31.5		
5 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		653		
	きびなごフライ	きびなご		油 パンこ 小麦こ ごま こめ		20.9		
	かふうサラダ		ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう ごま油	しょうゆ す 塩			
	カレーシチュー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ トマト しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油	カレールウ カレーこ こしょう 中のうソース スープストック	789		
6 (火)	メロン		メロン			23.8		
	食パン チョコレートクリーム	スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう チョコレートクリーム		627		
	牛にゅう	牛にゅう				23.3		
	えだまめコロッケ		えだまめ	じゃがいも 小麦こ 油 さとう パンこ	しょうゆ 塩 ワイン こしょう			
7 (水)	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	マカロニ 油	トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう	749		
	チンゲンサイと肉だんごのスープ	ぶた肉 とり肉	チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ はねぎ えのきだけ	パンこ 小麦こ でんぷん さとう	がらスープ 中かスープのもと しょうゆ 酒 塩 こしょう	27.6		
	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		603		川崎小
	赤魚のさいきょうやき	赤魚 みそ		さとう		28.7		
やさいのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	ほうれん草 キャベツ もやし		しょうゆ				
じゃがいもの五目に	とり肉 さつまあげ こおりどうふ	にんじん 玉ねぎ こんにゃく たけのこ えだまめ	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 わふうだしのもと	732			
8 (木)	セミノール		セミノール			33.4		
	ツイストパン 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		609		
	とり肉とレバーのマリネ	とり肉 とりレバー 大豆	玉ねぎ	油 でんぷん さとう 小麦こ	しょうゆ す レモンかじゅう カレーこ 塩 こしょう	28.3		
	ほうれん草サラダ		ほうれん草 もやし とうもろこし	油 さとう	しょうゆ す			
9 (金)	ミネストローネスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	マカロニ じゃがいも	トマトケチャップ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	787		
	なめし 牛にゅう	牛にゅう かつお節	広島菜 京菜 大根菜	こめ さとう 大麦 油	塩	671		
	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう でんぷん	しょうゆ 塩	31.3		
	しおこんぶのそくせきづけ	塩こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	ごま	塩			
12 (月)	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 しょうが ほししいたけ	さとう 油	しょうゆ わふうだしのもと	778		
	ジューシーフルーツ		ジューシーフルーツ			36.1		
	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		654		
	肉しゅうまい	ぶた肉	玉ねぎ しょうが	でんぷん さとう ごま油 小麦こ	しょうゆ 塩 香辛料 魚介エキス	23.9		
パンサンデー		きゅうり にんじん ほうれんそう	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す 塩				
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 チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ しょうが	ごま油 でんぷん	中かスープのもと 酒 塩 オイスターソース しょうゆ こしょう	824			
13 (火)	ミニトマト		ミニトマト			28.3		
	米こ入りパン 牛にゅう	牛にゅう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう こめこ		594		
	肉だんごのトマトソースがけ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ トマト にんにく	パンこ 小麦こ でんぷん 油 さとう	赤ワイン 塩 中のうソース トマトケチャップ 香辛料	26.3		
	コーンサラダ 玉ねぎドレッシング アスパラガスのクリームに	とり肉 チーズ 牛にゅう	キャベツ とうもろこし きゅうり アスパラガス 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ	玉ねぎドレッシング マカロニ クリーム 油	ベシャメルソース 塩 こしょう コンソメ	748		
14 (水)	アツアゲのちゅうかに	アツアゲ ぶた肉	たけのこ はくさい ほししいたけ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	ごま油 さとう でんぷん	酒 中かスープのもと しょうゆ こしょう 塩	880		
	アメリカンチェリー		アメリカンチェリー			26.9		
	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		714		
	はるまき	ぶた肉	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが	油 はるさめ 小麦こ こめこ ショートニング でんぷん さとう	しょうゆ 塩 香辛料	22.5		
しらすとこまつなのいためもの	しらす	こまつな もやし	油	酒 コンソメ 塩 こしょう				
15 (木)	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉	たけのこ はくさい ほししいたけ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	ごま油 さとう でんぷん	酒 中かスープのもと しょうゆ こしょう 塩	880		
	アメリカンチェリー		アメリカンチェリー			26.9		
	ひらうどん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ		661		
	きしめんのつゆ	とり肉 油あげ なんと	にんじん 白ねぎ こまつな	でんぷん	塩 しょうゆ わふうだしのもと みりん かつおだし	30.0		
みそカツ	ぶた肉 みそ 大豆こ		油 さとう でんぷん パンこ 小麦こ	塩 しょうゆ 中のうソース みりん				
キャベツサラダ		キャベツ ほうれん草 とうもろこし	ごま さとう 油	しょうゆ す	856			
ヨーグルト	ヨーグルト					37.6		



平成29年 6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	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	おもな調味料		
		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			
16 (金)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		685 26.6	細江小
	さばのしおこうじつけやき	さば		こうじ	塩		
	じゃがいものとさに	かつおぶし		じゃがいも 油 さとう	しょうゆ わふうだしのもと	829 31.3	
	かきたまじる	たまご とうふ わかめ なると	玉ねぎ たけのこ にんじん ほうれん草 ほししいたけ	でんぷん	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし		
	パイン		パイン				
19 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		648 24.4	
	やきぎょうざ	とり肉 ぶた肉 大豆こ たまご	キャベツ 玉ねぎ にら	小麦こ 油 ごま油 でんぷん こめこさとう	塩 酒 オイスターソース 香辛料 しょうゆ さとう		
	やさいのナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ	818 29.7	
	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 ほししいたけ しょうが にんにく	さとう ごま油 でんぷん	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酒		
	★20日(火)～26(月)日はふるさと給食週間です★ ～地元の食べ物をたくさん活用した献立です！～						
20 (火)	お茶パン 牛にゅう	牛にゅう スキムミルク	おचा	小麦こ ショートニング さとう		585 27.4	
	ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	さとう パンこ 小麦こ	トマトケチャップ 赤ワイン 塩 中のうソース しょうゆ 香辛料		
	かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ くきわかめ 赤とさか 白とさか	キャベツ きゅうり	ごま	青じそドレッシング	743 32.5	
	チンゲンサイとたまごのスープ	ベーコン たまご	チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん えのきだけ	でんぷん	中かスープのもと しょうゆ 塩 こしょう		
	マスクメロン		メロン				
21 (水)	さくらごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ	しょうゆ 酒 塩	601 27.7	
	しずおか三色どんぶりのぐ	かつお さくらえび たまご	しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ 酒 油 塩		
	ごまあえ		ほうれん草 キャベツ もやし	ごま さとう	しょうゆ	727 32.5	
	こまつなのみそしる	あつあげ みそ	こまつな 玉ねぎ えのきだけ	じゃがいも	さばぶし にぼし		
	れいとうみかん		みかん				
22 (木)	しょくパン いちごジャム 牛にゅう	牛にゅう スキムミルク	いちご	小麦こ ショートニング さとう		637 27.1	
	しらすのわふうグラタン	豆にゅう しらす	玉ねぎ	マカロニ パンこ 油 さとう	しょうゆ 塩 香辛料		
	ほうれん草のアーモンドあえ		ほうれん草 もやし にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ みりん	761 31.7	
	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	じゃがいも 油 さとう	トマトケチャップ 赤ワイン トマトピューレ 中のうソース スープストック 塩 こしょう		
23 (金)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		610 27.0	
	かつおと大豆のみそがらめ	かつお 大豆 みそ		でんぷん 油 さとう	しょうゆ みりん 酒		
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり 赤しそ	ごま さとう	塩	744 31.5	
	さわにわん	ぶた肉	にんじん たけのこ えのきだけ はねぎ ごぼう		しょうゆ 酒 塩 こんぶだし かつおだし こしょう		
	ミニトマト		トマト				
26 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		670 24.6	
	黒はんぺんのお茶天ぷら	黒はんぺん	おचा	小麦こ でんぷん 油			
	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	ごま油 さとう	しょうゆ す とうがらし	818 29.2	
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく えだまめ	さとう 油 じゃがいも	しょうゆ 酒 わふうだしのもと		
	ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ				
27 (火)	レーズンパン 牛にゅう	牛にゅう スキムミルク	ほしぶどう	小麦こ ショートニング さとう		626 23.9	
	ウインナーのたまごまき	たまご ぶた肉 とり肉		さとう でんぷん 油	塩 香辛料 しょうゆ みりん かつおエキス		
	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	塩 こしょう す	785 29.0	
	ワントンスープ	ぶた肉	チンゲンサイ もやし たけのこ しょうが ほししいたけ	こむぎこ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中かスープのもと がらスープ		
	ミニトマト		ミニトマト				
28 (水)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		630 24.9	
	きすフライ	きす		油 小麦こ パンこ でんぷん	塩 こしょう		
	ひじきのいために	大豆 ひじき とり肉	にんじん こんにゃく さやいんげん	油 さとう	みりん しょうゆ わふうだしのもと	773 29.4	
	とんじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ わかめ	玉ねぎ にんじん もやし ごぼう	じゃがいも	にぼし さばぶし		
	パイン		パイン				
29 (木)	マーガリンパン 牛にゅう	牛にゅう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう マーガリン		621 25.0	
	大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		さとう 油 でんぷん	しょうゆ		
	にらともやしのサラダ		にら もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す わふうだしのもと	831 31.5	
	ラビオリスープ	ぶた肉	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ えのきだけ	小麦こ 油 パンこ	がらスープ しょうゆ 塩 香辛料 スープストック		
	～榛原中学校リクエスト給食～ 暑くても元気に過ごせるように、食べやすい献立を考えてくれました。						
30 (金)	カレーピラフ 牛にゅう	牛にゅう ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン	こめ 大麦 バター	コンソメ こしょう 塩 酒 カレーこ	681 26.0	
	とり肉のてりやき	とり肉	しょうが にんにく		しょうゆ みりん 酒		
	ごぼうサラダ ごまドレッシング		ごぼう きゅうり にんじん ほうれん草	ごま ごまドレッシング さとう	しょうゆ みりん	791 29.9	
	コーンポタージュ	牛にゅう	とうもろこし 玉ねぎ パセリ	クリーム バター	ホワイトルウ 塩 こしょう スープストック		
	アメリカンチェリー		アメリカンチェリー				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。