



平成29年 5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 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		675 26.0	坂小 細小	
	にこみたまご	たまご		さとう	しょうゆ 塩 かつおだし す こんぶだし			
	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 和風だし			
	ポークカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 油	カレーフレーク カレーこ 中濃ソース こしょう スープストック 赤ワイン			803 29.2
	カラマンダリン		カラマンダリン					
2 (火)	レーズンパン 牛にゅう	牛にゅう スキムミルク	レーズン	小麦こ ショートニング さとう		578 23.4	坂小 細小	
	ハムチーズフライ	ぶた肉 とり肉 チーズ 大豆こ	玉ねぎ	ラード さとう パンこ 油 小麦こ ショートニング でんぷん	塩 香辛料	826 37.2		
	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 酢			
	やさいのスープに	とり肉	玉ねぎ キャベツ だいこん にんじん チンゲンサイ	じゃがいも	がらスープ 塩 こしょう スープストック			
8 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		610 24.2		
	ちくわのお茶天ぷら	ちくわ	せん茶	小麦こ でんぷん 油				
	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	さとう 油	しょうゆ みりん 和風だし			
	さわにわん	ぶた肉	にんじん たけのこ ごぼう はねぎ えのきたけ		かつおだし こんぶだし しょうゆ 酒 塩 こしょう			761 29.5
9 (火)	食パン 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		648 28.5		
	メイプルジャム			メイプルジャム				
	赤魚のフレイクフライ	赤魚 大豆こ		コーンフレーク パンこ 小麦こ とうもろこしこ でんぷん 油	塩			
	春キャベツのサラダ		キャベツ こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	しょうゆ す			788 34.0
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛にゅう	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも クリーム 油	ホワイトル 塩 こしょう			
10 (水)	ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ					
	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		643 21.8		
	おさかながたオムレツ	たまご		マヨネーズ 水あめ さとう とうもろこしこ 油	す 塩 ブイヨン			
	たけのことあらめののもの	あらめ 油あげ	たけのこ さやえんどう	さとう	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	751 24.3		
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ	玉ねぎ にんじん もやし こまつな	じゃがいも	さばぶし にぼし			
11 (木)	かしわもち			上新こ さとう 小豆 水あめ	塩			
	ロールパン 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		640 26.0		
	かぼちゃグラタン	牛にゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも でんぷん 油 小麦こ マーガリン さとう とうもろこしこ	塩 香辛料 チキンエキス			
	やさいサラダ		キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし		玉ねぎドレッシング	809 32.1		
	チリコンカーン	大豆 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ オレガノ にんにく トマト	油	チリミックス こしょう 塩 中濃ソース 赤ワイン トマトケチャップ			
セミノール		セミノール						
15 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		でんぷん 油 こま油 さとう	トマトケチャップ チリソース	622 26.3	細小	
	あじのチリソースがけ	あじ	白ねぎ にんにく しょうが	さとう ごま	塩	755 31.0		
	ゆかりあえ		大根 こまつな 赤しそ	でんぷん	スープストック しょうゆ 塩 こしょう			
	ちゅうか風コーンスープ	たまご ベーコン なんと	玉ねぎ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ とうもろこし					
16 (水)	黒とうパン 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 黒とう		618 24.7	細小	
	いかナゲット	いか すけそうだら 大豆こ		とうもろこしこ 油 ラード さとう 小麦こ	塩 香辛料			
	こまつなのアーモンドあえ		こまつな もやし キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ みりん			
	ハヤシシチュー	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく ぶなしめじ	じゃがいも 油	デミグラスソース 中濃ソース 赤ワイン ハヤシフレーク 塩 スープストック こしょう	832 32.8		
	ジューシーフルーツ		ジューシーフルーツ					
17 (水)	～ふるさと給食の日～ 静岡県特産のお茶、さくらえび、いわしを取り入れました。					609 24.2		
	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米				
	お茶ふりかけ	大豆こ まぐろけずりぶし のり たまご スキムミルク こんぶ 煮のり	かぼちゃ にんじん まっ茶	さとう 小麦こ とうもろこしこ でんぷん ごま 油 いんげん豆	塩 しょうゆ			
	さくらえびと大豆のあげに	大豆 さくらえび にぼし		油 でんぷん さとう	しょうゆ			
	しおこんぶのそくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ きゅうり こまつな にんじん	ごま				
	するがじる	いわしのつみれ なんと とうふ	大根 ごぼう にんじん 白ねぎ しょうが	でんぷん  	しょうゆ 塩 かつおだし にぼし こんぶだし			738 28.6
	ミニトマト		ミニトマト					

※ 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29年 5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				
(木)	18	うどん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ		637 31.1	
	えびしゅうまい	えび たら 大豆こ	玉ねぎ しょうが	ラード でんぷん さとう 小麦こ 油	チキンブイヨン 塩 香辛料 いわしエキス			
	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	油	塩 こしょう コンソメ			
	さんさいうどんのつゆ	油あげ とり肉 なんと	にんじん 白ねぎ ウワバミソウ わらび たけのこ えのきたけ	でんぷん	塩 しょうゆ みりん 和風だし かつおだし			
	ヨーグルト	ヨーグルト						
(金)	19	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		669 26.5	榛中
	とり肉とレバーの南ばんづけ	とりレバー とり肉 大豆	白ねぎ	さとう 小麦こ でんぷん 油	しょうゆ とうがらし す			
	なめたけあえ		ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ	水あめ さとう	しょうゆ			
	チンゲンサイと肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ ぶなしめじ	パンこ 小麦こ でんぷん さとう	がらスープ 中華スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	パイン		パイン					
(月)	22	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		606 24.0	榛中
	ビビンバ(肉のいためもの)	ぶた肉	ぜんまい ほししいたけ しょうが にんにく	さとう ごま油	トウバンジャン 酒			
	ビビンバ(やさいのナムル)		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ			
	春雨スープ	とり肉 うずらたまご	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	春雨	塩 こしょう しょうゆ がらスープ 中華スープ			
	バナナ		バナナ					
(火)	23	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		673 25.6	榛中
	ハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが	さとう パンこ ラード	トマトケチャップ 赤ワイン 中濃ソース 塩 香辛料			
	アスパラガスのソテー	ウインナー	アスパラガス キャベツ	油	コンソメ 塩 こしょう			
	コーンポタージュ	牛にゅう	とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセ リ	バター クリーム	塩 こしょう スープストック ホワイトルウ			
	(水)	24	かつおごはん 牛にゅう	かつお 牛にゅう	しょうが	米 大麦 さとう		
大豆コロッケ		大豆	玉ねぎ	じゃがいも さとう 油 パンこ 米こ 小麦こ	しょうゆ 塩 こしょう			
たけのこサラダ ごまドレッシング			たけのこ ほうれん草 きゅうり	さとう ごまドレッシング	しょうゆ 和風だし			
大根のみそしる		とうふ 油あげ わかめ みそ	大根 こんにゃく にんじん こまつな		さばぶし にぼし			
セミノール			セミノール					
(木)	25	げん米入りバーガーパン 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 げん米		681 27.9	
	しろみ魚のフライ	ホキ		パンこ 小麦こ でんぷん 油	塩 こしょう			
	タルタルソース	たまご	ピクルス	油 水あめ さとう				
	ゆでやさい		キャベツ きゅうり こまつな		塩 こしょう			
	ミネストローネスープ	ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん セロリ トマト パセリ にんにく	じゃがいも マカロニ	トマトケチャップ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう			
(金)	26	～日本味めぐり給食の日(山口県)～ 山口県の郷土料理「おおひら」や「ひりょうず」を取り入れた献立です。					627 25.1	
	わかめごはん 牛にゅう	牛にゅう わかめ		米 大麦 油 さとう	塩			
	ひりょうずのおろしソースがけ	大豆こ すけそうだら ひじ き 豆にゅう	玉ねぎ しょうが えだ豆 にんじん 大根	でんぷん 油 さとう パンこ ラード	しょうゆ みりん 塩 香辛料			
	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			
	おおひら	とり肉 こうやどうふ	にんじん ごぼう れんこん はねぎ こんにゃく ほししいたけ		かつおだし こんぶだし しょうゆ 塩 みりん			
(月)	29	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		706 28.3	坂小 勝小
	さばのカレーじょうゆやき	さば	しょうが		しょうゆ 酒 カレー粉			
	きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう	しょうゆ す ごま油 とうがらし			
	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 にんじん しょう が ほししいたけ にんにく	ごま油 でんぷん さとう	酒 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう			
	(火)	30	せわりロールパン 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		
フランクフルト		フランクフルト		さとう	トマトケチャップ 赤ワイン 中濃ソース			
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 す こしょう			
ほうれん草とたまごのスープ		ベーコン たまご	玉ねぎ ほうれん草 にんじん えのきだけ	でんぷん	がらスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
メロン			メロン					
(水)	31	～住吉小学校リクエスト献立～ 吉田町の特産物のしらすや、給食の人気メニューを取り入れた献立を考えてくれました。					684 30.7	
	しらすごはん 牛にゅう	しらす 牛にゅう		米	しょうゆ 酒 塩			
	とり肉のからあげ	とり肉	しょうが	でんぷん 油	しょうゆ 塩 酒			
	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			
	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ	玉ねぎ もやし にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	じゃがいも	さばぶし にぼし			
(火)		れいとうみかん		みかん			912 48.6	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。