



平成29年 5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	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		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	住吉小
	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	26.3	
	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	755	
	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			31.0	
2 (火)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		669	住吉小
	あげだしとうふのそぼろあんかけ	とうふ 大豆こ ゼラチン ぶた肉	白ねぎ しょうが	でんぷん とうもろこしこ 油 さとう	しょうゆ 酒	31.3	
	やさいのたくあんあえ		たくあん キャベツ きゅうり	ごま	塩		
	親子に セミノール	とり肉 ちくわ こうやどうふ たまご	にんじん 玉ねぎ たけのこ えだ豆 セミノール	さとう 油	和風だし 酒 しょうゆ	826 37.2	
8 (月)	ひじきごはん 牛にゅう	牛にゅう ひじき とり肉	にんじん	米 さとう 油	しょうゆ みりん 酒	636 27.5	
	いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま でんぷん	塩		
	コーンときゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう	す 塩		
	新じゃがいものそぼろに キウイフルーツ	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく えだ豆 キウイフルーツ	じゃがいも さとう 油 でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし	772 33.2	
9 (火)	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にももの	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		
	あつあげのみそしる かしわもち	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 上新こ さとう 小豆 水あめ	さばぶし にぼし 塩	751 24.3	
10 (水)	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		コーンフレイク 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			
ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ					
11 (木)	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	
お茶プリン	豆にゅう 大豆こ	まっ茶	水あめ さとう 油				
15 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		675 26.0	
	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	カレーフレイク 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					
16 (火)	～ふるさと給食の日～ 静岡県特産のお茶、さくらえび、いわしを取り入れた献立です。					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 青のり	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		
ミニトマト		ミニトマト					
17 (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	
	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 ハヤシフレイク 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					

※ 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＜A＞ 吉田町

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			
18	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		669 26.5	
	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 す とうがらし		
	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	812 31.1	
(木)	パイン		パイン				
19	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 いわしエキス 塩 香辛料		
	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	782 37.9	
(金)	ヨーグルト	ヨーグルト					
22	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		706 28.3	吉中
	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	857 33.2	
	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		
23	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	しょうゆ 酒 塩 みりん	661 30.1	吉中
	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	830 35.9	
(火)	セミノール		セミノール				
24	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	吉中
	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	907 33.4	
25	～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	吉中
	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	751 29.6	
(木)	カラマンダリン		カラマンダリン				
26	げん米入りパーカーパン 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	ビクルス	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	904 37.0	
(金)	チーズ	チーズ					
29	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		606 24.0	自彊小
	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 しょうゆ		
	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	740 28.5	
(月)	バナナ		バナナ				
30	～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	912 48.6	
(火)	れいとうみかん		みかん				
31	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		646 26.1	
	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	838 33.2	
(水)	メロン		メロン				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。