



平成29年 6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	小学校	
		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		中学校	
(木)	～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		
(金)	ソフトめん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ		610	中央小
	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	
(月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		654	中央小 自彊小
	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	
	バンサンスー		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	
	ミニトマト		ミニトマト			28.3	
(火)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		603	
	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 セミノール	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 セミノール	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 わふうだしのもと	732 33.4	
(水)	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		
	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	
(木)	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		
	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	
(金)	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		
	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 35.2	
(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 23.8	
(火)	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		
	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 26.9	
	アメリカンチェリー		アメリカンチェリー				
(水)	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		キャベツ とうもろこし きゅうり	玉ねぎドレッシング		748	
	アスパラガスのクリームに	とり肉 チーズ 牛にゅう	アスパラガス 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ	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	32.5	
(木)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		685	
	さばのしおこうじづけやき	さば		こうじ	塩	26.6	
	じゃがいものどさに	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		
	かきたまじる	たまご とうふ わかめ なんと	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	829	
	パイン		パイン			31.3	



平成29年 6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			
16 (金)	ひらうどん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ		661 30.0	
	きしめんのつゆ	とり肉 油あげ なた	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		
		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		
	ヨーグルト	ヨーグルト				856 37.6	
★19日(月)～23(金)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！～							
19 (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		
	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			818 29.2	
20 (火)	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		
	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			727 32.5	
21 (水)	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		
	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			743 32.5	
22 (木)	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		
	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			744 31.5	
23 (金)	食パン 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		
	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		
26 (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 なら	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		
	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		
27 (火)	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		
	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			773 29.4	
28 (水)	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		
	ワンタンスープ	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			785 29.0	
～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。							
29 (木)	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	681 26.0	
	とり肉のてりやき	とり肉	しょうが にんにく		塩 酒 カレーこ		
	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		
	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			791 29.9	
30 (金)	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		
	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	831 31.5	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。