



平成29年 7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			
3 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		610	
	かつおフライ	かつお		小麦こ パンこ でんぷん 油	塩	26.3	
	大豆のいそに	大豆 ひじき とり肉 油あげ	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ 和風だし		
	かきたまじる	たまご なんと わかめ	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	772 32.5	
4 (火)	アメリカンチェリー		アメリカンチェリー				
	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		610	
	肉しゅうまい	ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが	小麦こ ラード とうもろこしこ さとう ごま油	しょうゆ 塩 魚介エキス ホーケエキス 香辛料	22.1	
	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 だいこん	さとう ごま油	しょうゆ す とうがらし		
5 (水)	マーボーなす	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん なす たけのこ 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぷん ごま油 さとう	オイスターソース 酒 しょうゆ トウバンジャン	768 26.7	
	オレンジ		オレンジ				
	黒とうパン 牛にゅう	スキムミルク 牛にゅう		小麦こ ショートニング さとう 黒とう	塩	645 28.4	
	とり肉とレバーのアーモンドあえ	とりレバー とり肉 大豆	レモンかじゅう	アーモンド さとう 小麦こ でんぷん 油	トマトケチャップ 中濃ソース カレーこ		
6 (木)	ゆでとうもろこし		とうもろこし			851 36.3	
	やさいのスープに	ベーコン	玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん チンゲンサイ	じゃがいも	がらスープ スープストック 塩 こしょう		
	えだ豆ごはん 牛にゅう	牛にゅう	えだ豆	米	しょうゆ 酒 塩	687 25.9	
	お星さまメンチカツ	ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ	さとう でんぷん 小麦こ パンこ とうもろこしこ 油	塩 こしょう ナツメグ		
7 (金)	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	さとう ごま ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
	セタじる	糸かまぼこ とうふ なんと	にんじん 玉ねぎ えのきたけ おくら		しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし	823 30.0	
	すいか		すいか				
	ナン 牛にゅう	スキムミルク 牛にゅう		小麦こ ショートニング さとう	塩	691 29.4	
10 (月)	チキンナゲット	とり肉 大豆		パンこ でんぷん さとう 小麦こ 米こ とうもろこしこ 油	しょうゆ 塩 香辛料		
	かぼちゃサラダ マヨネーズ		かぼちゃ きゅうり にんじん	マヨネーズ	塩 こしょう		
	キーマカレー	ぶた肉	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが マッシュルーム	油	カレーフレーク チャツネ こしょう 中濃ソース スープストック	912 38.2	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
11 (火)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		618 25.8	
	とうふハンバーグ	とうふ とり肉 ぶた肉 たら 大豆	玉ねぎ しょうが	ラード 米こ でんぷん さとう	塩 チンエキス みりん 香辛料 しょうゆ		
	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		
	とんじる	ぶた肉 みそ	玉ねぎ 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	761 31.0	
12 (水)	パン		パン				
	～自彊小学校リクエスト献立～ 給食の人気メニューや静岡県の特産物みかんを取り入れた献立を考えてくれました。						
	キムチチャーハン 牛にゅう	ぶた肉 牛にゅう	にんじん たけのこ には はくさいキムチ	米 大麦 ごま油	塩 中華スープ こしょう 酒 しょうゆ	713 30.4	
	とり肉のハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	オリーブオイル	塩 こしょう 白ワイン		
13 (木)	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	840 35.1	
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく えだ豆	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 和風だし		
	れいとうみかん		みかん				
	マーガリンパン 牛にゅう	スキムミルク 牛にゅう		小麦こ ショートニング さとう マーガリン	塩	628 26.4	
14 (金)	しろみ魚のマリネ	ホキ	玉ねぎ にんじん レモンかじゅう パセリ	でんぷん 油 さとう	塩 こしょう す		
	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	油	塩 こしょう コンソメ		
	キャベツと肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ にんじん キャベツ 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	843 33.4	
	ミニトマト		ミニトマト				
15 (土)	～ふるさと給食の日～ 吉田町産のうなぎ、しらすと静岡県産のたまご、たけのこを取り入れました。						
	うなぎちらし	うなぎ こおりとうふ	たけのこ にんじん ほししいたけ	米 さとう	酒 す しょうゆ 和風だし みりん	591 25.3	
	しらす入りあつやきたまご	たまご しらす あおさ		さとう 油 でんぷん	す みりん 塩 かつおぶし		
	ゆかりあえ		キャベツ こまつな 赤しそ	さとう ごま	塩		
16 (日)	すましじる	とうふ なんと わかめ	にんじん えのきたけ みつば	でんぷん	しょうゆ 塩 こんぶだし かつおだし	731 31.7	
	メロン		メロン				
	食パン ブルーベリージャム 牛にゅう	スキムミルク 牛にゅう	ブルーベリー	小麦こ ショートニング さとう	塩	642 23.5	
	ピーマンの肉づめフライ	とり肉 ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ ピーマン	パンこ 小麦こ 油	しょうゆ 塩 みりん ビーフエキス こしょう		
17 (月)	ほうれん草サラダ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし	油 さとう	しょうゆ 酢	803 28.7	
	えだ豆のクリームに	ベーコン チーズ 牛にゅう	えだ豆 にんじん 玉ねぎ	じゃがいも クリーム 油	ベシマルソース 塩 こしょう		

※ 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 7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	
18 (火)	麦ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米 大麦		668 22.3	
	夏やさいカレー	ぶた肉 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす セロリー ピーマン さやいんげん りんご トマト とうもろこし にんにく しょうが	油	カレーフレーク スープストック 中濃ソース 赤ワイン こしょう カレーこ		
	にらまんじゅう	ぶた肉 大豆こ	キャベツ 白ねぎ にんにく しょうが にら こんにゃくこ	ラード 油 小麦こ さとう	しょうゆ 塩 こしょう	797 25.3	
	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 にんじ ん	ごま			
	すいか		すいか				
19 (水)	ちゅうかめん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ		662 28.1	
	しおラーメンスープ	ぶた肉 なると わかめ	にんじん キャベツ チンゲンサイ メンマ 白ねぎ しょうが にんにく		塩ラーメンスープ がらスープ 酒 オイスターソース こしょう 塩		
	大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		油 でんぷん さとう	しょうゆ	795 33.7	
	ベーコンとやさいのソテー	ベーコン	こまつな もやし にんじん	油	塩 こしょう コンソメ		
	オレンジシャーベット		オレンジかじゅう レモンかじゅう	さとう 水あめ			
20 (木)	～日本味めぐり給食の日(愛媛県)～ 愛媛県の郷土料理「たこめし」や特産物の「じゃこ天」を取り入れた献立です。					649 28.6	
	たこめし 牛にゅう	たこ 牛にゅう		米	しょうゆ 酒 みりん 塩		
	あじフライ	あじ		パンこ 小麦こ 油	塩	756 33.0	
	じゃこ天入りきんぴらごぼう	じゃこ天 とり肉	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう ごま油	しょうゆ みりん 和風だし とうがらし		
	かぼちゃのみそしる アメリカンチェリー	豆ふ 油あげ みそ	かぼちゃ にんじん えのきたけ はねぎ アメリカンチェリー		にぼし さばぶし		
21 (金)	米こ入りパン 牛にゅう チーズオムレツ	スキムミルク 牛にゅう たまご チーズ		小麦こ ショートニング さとう 米こ さとう でんぷん 油	塩 す 塩	605 27.9	
	カラフルサラダ 玉ねぎドレッシング		キャベツ きゅうり 赤・黄パプリカ こまつな		玉ねぎドレッシング 塩 こしょう		
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	じゃがいも さとう 油	トマトケチャップ 赤ワイン こしょう 中濃ソース スープストック 塩	780 34.7	
	パイン		パイン				
	24 (月)	ごはん	牛にゅう		米		
いわしのかばやき		いわし		でんぷん 油 さとう	しょうゆ みりん 酒		
なすとピーマンのみそいため		ぶた肉 みそ	なす ピーマン にんじん しょうが	油 さとう でんぷん	しょうゆ みりん	752 28.5	
けんちんじる		とうふ 油あげ	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく はねぎ	ごま油 でんぷん	かつおだし こんぶだし 塩 しょうゆ		
25 (火)		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
	黒はんぺんのカレーあげ	黒はんぺん		小麦こ でんぷん 油	カレーこ しょうゆ		
	かふうサラダ		ほうれん草 にんじん とうもろこし もやし	ごま さとう ごま油	しょうゆ す 塩	826 30.6	
	とうがんのそぼろに	ぶた肉 あつあげ	とうがん にんじん えだ豆 こんにゃく しょうが	さとう でんぷん 油	しょうゆ 酒 みりん がらスープ スープストック		
	メロン		メロン				
26 (水)	げん米入りせわりロールパン 牛にゅう	スキムミルク 牛にゅう		小麦こ ショートニング さとう げん米	塩	655 25.7	吉田中
	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		
	やさいたっぷりやきそば	ぶた肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし こまつな	小麦こ 油	塩 こしょう やきそばの 素	852 32.7	
	パンプキンポタージュ	牛にゅう	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	バター クリーム	ホワイトルウ 塩 こしょう スープストック		
	ミニトマト		ミニトマト				
27 (木)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		595 26.7	吉田中
	ツナ入りたまごやき	たまご 牛にゅう ツナ チーズ	玉ねぎ ほうれん草		塩 こしょう		
	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	723 31.3	
	ワンタンスープ	ぶた肉	チンゲンサイ にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ	小麦こ	がらスープ しょうゆ 酒 中かスープ 塩 こしょう		
	すいか		すいか				
28 (金)	チキンライス 牛にゅう	とり肉 牛にゅう	玉ねぎ マッシュルーム	米 大麦 バター	スープストック 塩 こしょう トマトケチャップ	664 28.2	吉田中
	えびグラタン	えび 牛にゅう チーズ	玉ねぎ とうもろこし	マカロニ バター	ベシマルソース 塩 こしょう		
	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	しょうゆ みりん	786 32.6	
	コンソメスープ	ベーコン	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん パセリ	じゃがいも	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
31 (月)	うめじゃこごはん	ちりめんぼし 牛にゅう	うめ	米 油 さとう でんぷん	こんぶエキス 塩 酒	725 29.5	中央小 吉田中
	とり肉のトマトソースやき	とり肉 チーズ	トマト にんにく 玉ねぎ	オリーブオイル 油	塩 こしょう 赤・白ワイン 中濃ソース トマトケチャップ		
	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	しょうゆ みりん	859 33.7	
	ベーコンとチンゲンサイのスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし ぶなしめじ		がらスープ しょうゆ 酒 中かスープ 塩 こしょう		
	れいとうみかん		みかん				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。