



平成29年 7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				
3 (月)	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 チキンエキス 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			
	パイン		パイン					
4 (火)	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		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			
	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			
5 (水)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		610 22.1	川小 細小	
	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 ポークエキス 香辛料			
	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			
	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			
	オレンジ		オレンジ					
6 (木)	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	川小 細小	
	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			
7 (金)	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			
	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			
	すいか		すいか					
10 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		610 26.3		
	かつおフライ	かつお		小麦こ パンこ 油 でんぷん	塩			
	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			
11 (火)	アメリカンチェリー		アメリカンチェリー			772 32.5		
	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			
	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			
12 (水)	ミニトマト		ミニトマト			843 33.4		
	～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 にら 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			
	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			
13 (木)	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	840 35.1		
	れいとうみかん		みかん					
13 (木)	食パン ブルーベリージャム	スキムミルク	ブルーベリー	小麦こ ショートニング さとう	塩	642 23.5		
	牛にゅう	牛にゅう						
	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			
	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			
	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＜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	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	
(金)	～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 こおりどうふ	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		
	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	
(火)	メロン		メロン				
	ちゅうかめん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ			
	しおラーメンスープ	ぶた肉 なんと 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	662 28.1	
	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		
	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	795 33.7	
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				
(水)	麦ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米 大麦			
	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	668 22.3	
	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		
	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		797 25.3	
	すいか		すいか				
(木)	米こ入りパン 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 米こ	塩		
	チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう でんぷん 油	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				
(金)	～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。						榛中
	たこめし 牛にゅう	たこ 牛にゅう		米	しょうゆ 酒 みりん 塩	649 28.6	
	あじフライ	あじ		パンこ 小麦こ 油	塩		
	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	756 33.0	
	かぼちゃのみそしる	豆ふ 油あげ みそ	かぼちゃ にんじん えのきたけ はねぎ		にぼし さばぶし		
(月)	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		米			榛中
	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	610 23.7	
	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	
	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	28.5	
(火)	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		
	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	655 25.7	
	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		
	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	852 32.7	
	ミニトマト		ミニトマト				
(水)	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		榛中
	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	673 25.7	
	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		
	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	826 30.6	
	メロン		メロン				
(木)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米			川小 坂小 勝小 榛中
	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	595 26.7	
	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		
	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	723 31.3	
	すいか		すいか				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。