



平成29年 8, 9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)	欠食校 (学年欠食 は含ませ ん)
		あか	みどり	きいろ	おもな調味料	小学校	
		体をつくるものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギーのものになる食品		中学校	
8/24 (木)	ごはん のりふりかけ 牛乳	牛乳 かつおぶし のり	まっचा	こめ さとう でんぶん	塩 しいたけエキス	700	中央小 自彊小 住吉小
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ	玉ねぎ はねぎ	マヨネーズ	塩 みりん	24.9	
	かぼちゃチップ	たまご	かぼちゃ	小麦こ でんぶん 油	塩		
	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 白ねぎ えのきだけ	パンこ 小麦こ でんぶん さとう	がらすープ 中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	850 28.8	
25 (金)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		622	中央小 自彊小 住吉小
	ツナとやさいのたまごやき	たまご ツナ チーズ	玉ねぎ ほうれん草 にんじん		塩 こしょう	28.7	
	チンジャオロースー	ぶた肉 みそ	ピーマン たけのこ にんにく しょうが	ごま油 さとう でんぶん	しょうゆ みりん 酒		
	ワンタンスープ	ベーコン	チンゲンサイ もやし にんじん しょうが	小麦こ 油	酒 しょうゆ がらすー 中華だし 塩 こしょう	760 33.7	
28 (月)	コーンとえだまめのごはん 牛乳		とうもろこし えだ豆	こめ	しょうゆ 塩 酒	650	
	黒はんぺんフライ	黒はんぺん		小麦こ パンこ 油 でんぶん		25.1	
	きんぴらごぼう	ぶた肉 油あげ ちくわ	ごぼう にんじん さやいんげん	さとう ごま油 ごま	しょうゆ みりん 和風だし とうがらし		
	とうがんのスープ	とり肉	とうがん たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきだけ	でんぶん	塩 こしょう 中華だし がらすー しょうゆ	739 27.1	
29 (火)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		574	
	赤魚のさいきょうやき	赤魚 みそ		さとう		25.7	
	ゆかりあえ		だいこん こまつな 赤しそ	さとう ごま	塩		
	じゃがいものごもくに	とり肉 さつまあげ こおりどうふ	玉ねぎ にんじん たけのこ こんにやく えだ豆	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 和風だし	702 30.6	
30 (水)	ココアしよくパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう ココア		689	
	キャベツ入りメンチカツ	とり肉 ぶた肉 大豆こ	キャベツ 玉ねぎ	さとう パンこ でんぶん 油	しょうゆ 塩 香辛料	25.5	
	やさいとベーコンのソテー	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		
	かぼちゃのソテー	とり肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	クリーム 油	ホワイトルウ がらすー コンソメ 塩 こしょう	859 31.1	
31 (木)	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		こめ 大麦 さとう 油	塩	629	
	しらす入りしゅうまい	たら しらす 大豆こ	玉ねぎ しょうが	さとう 小麦こ ラード	魚介エキス しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう	23.3	
	ゴーヤチャンプルー	どうふ ウインナー たまご かつおぶし	もやし ゴーヤ	油	しょうゆ 塩 和風だし		
	だいこんのみそしる	油あげ みそ	だいこん にんじん はだいこん えのきだけ 白ねぎ		にぼし さばぶし	740	
9/1 (金)	ソフトめん 牛乳	牛乳		小麦こ	こしょう ベジマメルソース ハヤシブレーク デミグラスソース トマトビュレ トマトケチャップ 中のうソース	685 28.5	
	なすのミートソース	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ なす マッシュルーム にんにく	さとう 油			
	さつまいもとにぼしのごまがらめ	大豆 にぼし		でんぶん 油 さつまいも こまつな	しょうゆ		
	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	す しょうゆ	837 34.4	
4 (月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		617	自彊小
	三色どんぶりのぐ	とり肉 たまご	しょうが えだまめ	さとう でんぶん	しょうゆ 酒 塩 かつおぶしエキス	30.6	
	やさいのピーナッツあえ		ほうれん草 もやし にんじん	ピーナッツ さとう	みりん しょうゆ		
	とんじる	ぶた肉 とうふ わかめ みそ	玉ねぎ もやし にんじん ごぼうこんにやく	じゃがいも	にぼし さばぶし	749 35.8	
5 (火)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		637	自彊小
	ささかまほこのいそべあげ	たら 青のり		さとう 水あめ でんぶん 小麦こ 油	塩 こんぶエキス	22.3	
	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	ごま油 さとう でんぶん	しょうゆ みりん		
	はつとじる	とうふ 油あげ	にんじん ごぼう だいこん こまつな はねぎ	小麦こ	かつおぶし こんぶだし しょうゆ 塩	779 26.5	
6 (水)	バーガーパン 牛乳	スキムミルク 牛乳		小麦こ ショートニング さとう		670	
	ハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが	パンこ さとう	塩 香辛料 トマトケチャップ 中のうソース 赤ワイン	29.3	
	キャベツサラダ		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	878	
	大豆のクリームに	ベーコン 大豆 チーズ 牛乳	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも 油 クリーム	ベジマメルソース 塩 こしょう	37.4	
7 (木)	キムチチャーハン 牛乳	ぶた肉 牛乳	にんじん たけのこ いら 白さいキムチ	こめ 大麦 ごま油	塩 酒 中華だし しょうゆ こしょう	625	
	とり肉のハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	油	塩 こしょう 白ワイン	29.0	
	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 ごま油	しょうゆ す とうがらし		
	かきたまじる	とうふ たまご なたとわかめ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ほししいたけ	でんぶん	かつおぶし こんぶだし しょうゆ 塩	731 34.8	
8 (金)	しよくパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう		612	
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		22.5	
	コーンフライ		とうもろこし	小麦こ ショートニング パンこ 油 とうもろこし			
	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 コンソメ 塩 トマトビュレ こしょう	752 27.3	
11 (月)	はくさいスープ	とり肉	はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ えのきだけ		がらすー 中華だし 酒 塩 こしょう		
	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		680	
	あげぎょうざ	とり肉 大豆こ	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	小麦こ ラード でんぶん さとう ごま油	しょうゆ 魚介エキス 塩 こしょう	22.3	
	コーンときゅうりのすの物	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう	しょうゆ す 塩		
マーボーどうふ	ぶた肉 みそ とうふ	玉ねぎ たけのこ にんじん 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごま油	豆板醤 オイスターソース しょうゆ 酒	852 26.6		
ミニトマト		ミニトマト					



平成29年 8, 9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)	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	
12	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		655	
	にこみたまご	たまご		さとう	しょうゆ 塩 かつおエキス す こんぶエキス	25.9	
	やさいとたくあんのあえ物		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
	(火) チキンカレー	とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト りんご	じゃがいも 油	かーれーく 赤ワイン こしょう 中のソース スープストック	783 29.0	
13	レーズンパン 牛乳	スキムミルク 牛乳	ほしぶどう	小麦こ ショートニング さとう		592	
	肉だんごのあまずあんかけ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	パンこ でんぶん さとう	塩 香辛料 しょうゆ す	25.7	
	にらともやさいのサラダ		にら もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す 和風だし		
	(水) ミネストローネスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ 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	796 34.0	
14	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		713	吉田中
	さんまのしおやき	さんま			塩	34.9	
	ほうれん草のおかかあえ 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		
	(木) おやこに	とり肉 たまご ちくわ こおりどうふ	玉ねぎ にんじん たけのこ えだ豆	さとう 油	和風だし しょうゆ 酒	866 40.9	
15	中かめん 牛乳	牛乳		小麦こ		631	吉田中
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なた	にんじん キャベツ チンゲンサイ かま 白ねぎ しょうが にんにく		しょうゆ ラーメンスープ 酒 がらスープ 塩 こしょう	24.8	
	里いもコロquette	ぶた肉	玉ねぎ にんじん とうもろこし しいたけ	里いも じゃがいも さとう 油 パンこ でんぶん	塩 香辛料		
	(金) やさいとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな にんじん もやし	油	塩 こしょう コンソメ	765 29.7	
19	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		626	住吉小
	さばのみそに	さば みそ		でんぶん さとう		27.0	
	ひじきのいために	大豆 ひじき とり肉	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ 和風だし		
	(火) さわにわん	ぶた肉	にんじん たけのこ ごぼう えのきだけ はねぎ りんご		しょうゆ 酒 塩 かつおぶし こんぶだし こしょう	793 32.1	
20	ロールパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう		699	住吉小 吉田中
	とり肉とレバーのマリネ	とり肉 とりレバー	玉ねぎ レモン果汁	さとう 小麦こ でんぶん 油	塩 こしょう しょうゆ す カレーこ	35.3	
	かい草サラダ 青じそドレッシング	わかめ くわかめ 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		
	(水) 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	チリコンカーン こしょう トマトケチャップ 中のソース 赤ワイン 塩	894 43.6	
21	さつまいもごはん 牛乳	牛乳		こめ 大麦 さつまいも	塩	624	
	かますのお茶フライ	かます	せん茶	油 こめこ	塩 こしょう	24.6	
	しらすとこまつなのいため物	ちりめんぼし	こまつな もやし	油	コンソメ 塩 こしょう 酒		
	(木) みそけんちんじる	とうふ とり肉 みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく 白ねぎ ぶどう	ごま油	にぼし さばぶし	742 28.8	
22	マーガリンパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう		650	
	トマトオムレツ	たまご とり肉	玉ねぎ	油 でんぶん	塩 トマトケチャップ トマトピューレ	21.9	
	ごぼうサラダ こまドレッシング		ごぼう きゅうり にんじん ほうれん草	さとう ごまドレッシング ごま	しょうゆ みりん		
	(金) やさいのスープに	ウインナー	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 スープストック 塩 こしょう	890 28.1	
25	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		618	
	ピピンバ(肉のいため物)	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	豆板醤 しょうゆ 酒	25.8	
	ピピンバ(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		
	(月) 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 えのきだけ	春雨 でんぶん	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし がらスープ	752 29.9	
26	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		624	
	いわしのオレンジに	いわし	オレンジ	さとう 水あめ	しょうゆ 塩 白ワイン 香料	24.3	
	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	さとう ごま	塩		
	(火) だいこんとぶた肉のいため物	ぶた肉 あつあげ	だいこん にんじん さやいんげん こんにやく しょうが にんにく パイン	さとう 油 でんぶん	しょうゆ 酒 スープストック	759 28.5	
27	せわりロールパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう		660	
	ドライカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ ピーマン ほしぶどう しょうが にんにく	小麦こ 油	かーれー 塩 中のソース 赤ワイン	26.8	
	マカロニサラダ マヨネーズ		きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	マカロニ マヨネーズ	塩 す こしょう		
	(水) マセドアンスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう	833 33.0	
28	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		691	
	しろみ魚のチリソースがけ	ホキ	白ねぎ しょうが にんにく	でんぶん 油 さとう	トマトケチャップ チリソース	27.1	
	パンサンスー		きゅうり にんじん ほうれん草	春雨 ごま さとう ごま油	しょうゆ す 塩		
	(木) はくさいのうまに	ぶた肉 うずらたまご あつあげ	にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ しょうが	ごま油 さとう でんぶん	中華だし オイスターソース 酒 こしょう 塩 しょうゆ	843 31.9	
29	げんまい入りツイストパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう げんまい		606	
	チキンナゲット	とり肉 大豆		パンこ でんぶん さとう こめこ 小麦こ とうもろこし 油	塩 香辛料 しょうゆ	25.0	
	やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり キャベツ もやし レモン果汁	さとう	しょうゆ		
	(金) ハヤシチュー	ぶた肉	玉ねぎ にんじん セロリ ぶなしめじ にんにく りんご	じゃがいも 油	デミタリソース 中のソース 赤ワイン ハヤシフレーク スープストック こしょう 塩	811 32.8	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。