



平成29年 8, 9月 学校給食献立表 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)	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	中学校
		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			
8/ 29 (火)	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	川崎小 坂部小 勝間田小 細江小
	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	859	
	かぼちゃのシチュー	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 がらスープ コンソメ 塩 こしょう	31.1	
30 (水)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		574	川崎小 勝間田小 細江小
	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	702	
	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 こんにゃく えだ豆	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 和風だし	30.6	
31 (木)	ソフトめん 牛乳	牛乳		小麦こ	こしょう ベシメルソース ハヤシフレーク デミグラスソース トマトビュール トマトケチャップ 中のうソース	685	勝間田小
	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		28.5	
	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 ごま さとう	しょうゆ	837	
	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	34.4	
9/ 1 (金)	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	とうふ 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	740	
	だいこんのみそしる	油あげ みそ	だいこん にんじん ぼだいこん えのきだけ 白ねぎ みかん		にぼし さばぶし	27.4	
4 (月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		680	
	あげぎようざ	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 す	しょうゆ 塩	852	
	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	26.6	
5 (火)	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	ベシメルソース 塩 こしょう	37.4	
6 (水)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		637	
	ささかまぼこのいそべあげ	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	779	
	はっとうじる	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	26.5	
7 (木)	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		752	
	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 トマトビュール こしょう	27.3	
8 (金)	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		がらスープ 中華だし 酒 塩 こしょう		
	～中央小学校児童作成献立～ みんなの人気メニュー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 牛乳	ぶた肉 牛乳	にんじん たけのこ にら 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 バジル オレガノ	油	塩 こしょう 白ワイン	29.0	
11 (月)	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	731	
	かきたまじる	とうふ たまご なんと わかめ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ほししいたけ みかん	でんぶん	かつおぶし こんぶだし しょうゆ 塩	34.8	
	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		617	
	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	
12 (火)	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	749	
	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 こんにゃく	じゃがいも	にぼし さばぶし	35.8	
	オレンジ		オレンジ				
	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	
12 (火)	肉だんごのあますあんかけ	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	796	
	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	34.0	
	チーズ		チーズ				



平成29年 8, 9月 学校給食献立表 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			
13 (水)	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 こんぶエキ す かつおぶしエキ す	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		
	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	カレー粉 赤ワイン こしょう 中のうソース スープストック	783 29.0	
	なし		なし				
14 (木)	中かめん 牛乳	牛乳		小麦こ		631	榛原中
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なんと	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		しょうゆラーメンスープ 酒 がらスープ 塩 こしょう	24.8	
	里いもコロッケ	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	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 にんじん もやし	油	塩 こしょう コンソメ	765	
	れいとうパン		パン	さとう		29.7	
15 (金)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		713	川崎小 坂部小 榛原中
	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		
	おやこに	とり肉 たまご ちくわ こおり豆腐	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	
	ぶどう		ぶどう				
19 (火)	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	川崎小 細江小 榛原中
	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 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	チリミックス 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	
	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		626	
さばのみそに	さば みそ		でんぶ 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 こんにゃく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ 和風だし しょうゆ 酒 塩 かつおぶし こんぶだし こしょう	793 32.1		
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					
りんご							
21 (木)	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	塩 トマトケチャップ トマトピューレ	21.9	
	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 ごまドレッシング ごま	しょうゆ みりん		
	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 塩 スープストック こしょう	890 28.1	
	なし		なし				
22 (金)	さつまいもごはん 牛乳			こめ 大麦 さつまいも	塩	624	坂部小
	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		
	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 こんにゃく 白ねぎ ぶどう	ごま油	にぼし さばぶし	742 28.8	
	ぶどう						
25 (月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		681	坂部小
	ししやもフライ	ししやも		パンこ でんぶ 小麦こ 油	塩 こしょう	31.6	
	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		
	いり豆腐	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 はだいこん	さとう 油	しょうゆ 和風だし	832 37.1	
	ミニトマト		ミニトマト				
26 (火)	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	坂部小
	ドライカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ ビーマン ほし豆腐 しょうが にんにく	小麦こ 油	カレーこ 塩 中のうソース 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		
	マゼドアンスープ	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	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
27 (水)	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		
	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 こんにゃく しょうが にんにく	さとう 油 でんぶ	しょうゆ 酒 スープストック	759 28.5	
	パイ		パイ				
28 (木)	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 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		
	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	じゃがいも 油	デミグラスソース 中のうソース 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	
	りんご		りんご				
29 (金)	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 油 さとう	トマトケチャップ チリソース	27.1	
	パンサッスー		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		
	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	中華だし オイスターソース 酒 こしょう 塩 しょうゆ	843 31.8	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。