



平成29年 10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			
お月見献立 ~十五夜にちなんで、里いもやお月見だんごを取り入れた給食です。~							
(月)	ごはん 牛にゆう	牛にゆう		米		650 26.4	勝間田小
	いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま 米こ	みりん		
	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				
	里いもときのこのみそしる	とうふ 油あげ みそ	にんじん えのきたけ ぶなしめじ はねぎ	里いも	にぼし さばぶし	781	
	お月見だんご		にんじん あしたば	あずき さとう 水あめ 上しんこ 大麦こ	塩	31.2	
(火)	げん米入りせわりロールパン 牛にゆう	スキムミルク 牛にゆう		小麦こ ショートニング さとう げん米	塩	647	川崎小
	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	25.1	
	ベーコンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 油	塩 こしょう	845 32.2	
	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 ぶなしめじ	小麦こ 油 バンこ	塩 香辛料 たらスープ こしょう スープストック しょうゆ 塩		
	パイン		パイン				
(水)	ごはん 牛にゆう	牛にゆう		米		623	川崎小 細江小
	ハムチーズフライ	ぶた肉 とり肉 大豆こ チーズ	玉ねぎ	ラー油 でんぷん バンこ 油 小麦こ ショートニング さとう	塩 香辛料	21.7	
	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	800	
	白さいと肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ はくさい にんじん はねぎ チンゲンサイ ぶなしめじ	バンこ 小麦こ でんぷん さとう	からスープ 中華スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	26.6	
(木)	ソフトめん 牛にゆう	牛にゆう		小麦粉		658	川崎小
	ミートソース	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく	さとう 油	ベシマルソース ハヤシレック デミグラスソース トマトケチャップ こしょう 中濃ソース トマトビュレ	27.7	
	ポテトオムレツ	たまご チーズ		じゃがいも さとう でんぷん 油	りんごす 塩	796 33.4	
	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		
	みかん		みかん				
(金)	ごはん 牛にゆう	牛にゆう		米		607	勝間田小
	さばのたつたあげ	さば		でんぷん 油	しょうゆ みりん 酒	26.1	
	こまつなともやしのサラダ		こまつな もやし にんじん	さとう ごま	しょうゆ す 和風だし	770 32.4	
	かきたまじる	とり肉 たまご なんと わかめ	玉ねぎ たけのこ 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		
(火)	ツイストパン 牛にゆう	スキムミルク 牛にゆう		小麦こ ショートニング さとう	塩	657	勝間田小
	えびグラタン	牛にゆう えび チーズ	たまねぎ	じゃがいも でんぷん 油 さとう とうもろこしこ 小麦粉 バター マカロニ	塩 香辛料 魚介エキス	27.5	
	やさしいウインナーのソテー	ウインナー	こまつな もやし にんじん	油	塩 こしょう コンソメ	828	
	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 トマト パセリ オレガノ にんにく	油	カミンックス トマトケチャップ 赤ワイン こしょう 中濃ソース 塩	34.2	
(木)	食パン メープルジャム 牛にゆう	スキムミルク 牛にゆう		小麦こ ショートニング さとう メープルジャム	塩	674	勝間田小
	チキンピカタ	とり肉 たまご		さとう 小麦こ でんぷん 油	カレーこ 香辛料 塩	28.9	
	やさしいレモンじょうゆあえ		きゅうり キャベツ もやし レモンかじゅう	さとう	しょうゆ	808 33.8	
	ポトフ	ウインナー	玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん	じゃがいも	からスープ スープストック 白ワイン 塩 こしょう		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
(金)	ごはん 牛にゆう	牛にゆう		米		632	勝間田小
	ぶたキムチいため	ぶた肉 みそ	白さいキムチ 玉ねぎ いら	ごま油 さとう	しょうゆ 酒 みりん 中華スープ オイスターソース	26.8	
	ゆかりあえ		キャベツ こまつな 赤しそ	さとう ごま	塩	761 31.6	
	つみれじる	いわし すけそうだら 大豆こ とうふ	大根 ごぼう にんじん 白ねぎ しょうが みかん	でんぷん さとう	しょうゆ 塩 かつおだし にぼし こんぶだし		
(月)	ごはん 牛にゆう	牛にゆう		米		670	坂部小 勝間田小
	油淋鶏(ユーリンチー)	とりレバー とり肉	白ねぎ	さとう 小麦こ でんぷん ごま油 油	しょうゆ す とうがらし 塩 こしょう	29.2	
	ほうれん草のビーナッツあえ		ほうれん草 キャベツ にんじん	ビーナッツ さとう	しょうゆ みりん	816	
	ちゅうか風コーンスープ	たまご ベーコン なんと	玉ねぎ にんじん ほししいたけ とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん	スープストック しょうゆ 塩 こしょう	34.3	
(火)	黒とうパン 牛にゆう	スキムミルク 牛にゆう		小麦こ ショートニング さとう 黒とう	塩	618	坂部小
	しろみ魚のフライ	ホキ		バンこ 小麦こ でんぷん 油	塩 こしょう	23.8	
	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	802 30.1	
	豆にゆう入りコーンポタージュ	牛にゆう 豆にゆう	とうもろこし 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		
	りんご		りんご				

※ 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 10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) 小学校 中学校	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		
		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			
(水)	くりごはん 牛にゅう	牛にゅう		米 大麦 くり さとう	塩 酒	663 28.9	坂部小
	あじのみりんじょうゆやき	あじ		ごうじ	しょうゆ みりん 塩		
	くきわかめ入りきんぴら	ぶた肉 くきわかめ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう ごま油	みりん しょうゆ 和風だし 酒		
	さつまじる みかん	とり肉 とうふ みそ	大根 にんじん 白ねぎ みかん	さつまいも	にぼし さばぶし		
～ふるさと給食の日～ 吉田町産のしらすと、牧之原市特産の大根のめき菜を取り入れました。							
(木)	うどん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ		646 27.8	細江小
	五目うどんつゆ	油あげ とり肉 なると	にんじん 白ねぎ こまつな	でんぷん	塩 しょうゆ みりん 和風だし かつおだし		
	しらすと大豆のかきあげ	しらす 大豆	ごぼう 玉ねぎ はねぎ	小麦こ でんぷん 油	塩		
	ぬきなのごまあえ バナナ		は大根 キャベツ もやし バナナ	ごま さとう	しょうゆ		
(金)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		653 23.1	
	チキンナゲット	とり肉 大豆		パンこ でんぷん さとう 油 小麦こ 米こ とうもろこしこ	しょうゆ 塩 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 大根	さとう ごま油	しょうゆ す とうがらし		
	ポークカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー りんご トマト にんにく しょうが	じゃがいも 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		
(月)	ごはん のりつくだに 牛にゅう	のりつくだに 牛にゅう		米		630 21.4	
	大豆とさつまいものあげに	大豆		さつまいも でんぷん 油 さとう	しょうゆ		
	やさいとたくあんのあえもの		たくあん キャベツ きゅうり しょうが	ごま	塩		
	とん汁 みかん	ぶた肉 とうふ みそ	玉ねぎ 大根 にんじん ごぼう こんにやく はねぎ みかん		にぼし さばぶし		
(火)	米こパン	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	672 25.7	
	ツナコロッケ	まぐろ	玉ねぎ	じゃがいも さとう 油 パンこ 米こ 小麦こ	塩 こしょう しょうゆ		
	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		塩 こしょう 玉ねぎドレッシング		
	ポークビーンズ ハロウィンデザート	大豆 ぶた肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	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 トマトビュレ		
～吉田中学校リクエスト献立～ 給食の人気メニューや旬の果物りんごを取り入れた献立を考えてくれました。							
(水)	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 いら 白さいキムチ	米 大麦 ごま油	塩 中華スープ こしょう 酒 しょうゆ	685 27.7	
	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		
	ポテトサラダ マヨネーズ		きゅうり とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	す 塩 こしょう		
	わかめスープ りんご	ベーコン とうふ わかめ	キャベツ にんじん りんご	ごま	がらすープ 中華スープ 塩 しょうゆ オイスターソース こしょう		
(木)	アップルパン 牛にゅう	スキムミルク 牛にゅう	りんご	小麦こ ショートニング さとう	塩	623 24.1	
	トマト入りメンチカツ	ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ	でんぷん さとう 小麦こ パンこ とうもろこしこ 油	塩 こしょう トマトケチャップ トマトビュレ		
	やさいソテー		もやし こまつな とうもろこし	バター	コンソメ 塩 こしょう		
	イタリانسープ ぶどう	ベーコン たまご チーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ ぶどう	パンこ	コンソメ 塩 こしょう		
～日本味めぐり給食の日(山形県)～ 山形県の郷土料理「芋煮汁」「おみづけ」や特産物の「ます」「ラフランス」を取り入れた献立です。							
(金)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		606 30.5	榛原中
	ますのしおごうじやき	ます		米ごうじ	塩		
	おみづけ		こまつな 大根 にんじん	さとう	しょうゆ 和風だし		
	いもに汁 ラフランス	とり肉 とうふ	にんじん ぶなしめじ こんにやく はねぎ	里いも	和風だし さばぶし にぼし 酒 しょうゆ		
(月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		660 35.5	細江小
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん 油	かつおだし す 塩 しょうゆ		
	こまつなのおひたし かつおぶし	かつおぶし	こまつな もやし キャベツ	さとう	しょうゆ 和風だし		
	おでん	とり肉 うずらのたまご 黒はんぺん ちくわ こんぶ	大根 こんにやく	じゃがいも	がらすープ かつおだし しょうゆ みりん		
(火)	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	663 22.8	
	ハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ	ラード じゃがいも 油 さとう	トマトケチャップ デミグラスソース 中濃ソース 赤ワイン		
	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		
	きのこのクリームシチュー オレンジ	とり肉 牛にゅう チーズ	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム たもぎだけ オレンジ	じゃがいも 油 クリーム	ホワイトル 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。