



平成29年 10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	
2 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米			607	中央小 住吉小	
	さばのたつたあげ	さば		でんぶん 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				
	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	でんぶん	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし	770			
	ぶどう		ぶどう			32.4			
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。～									
3 (火)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米			650		
	いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま 米こ	みりん	26.4			
	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			
4 (水)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米			623		
	ハムチーズフライ	ぶた肉 とり肉 大豆こ チーズ	玉ねぎ	ラード でんぶん パンこ 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 こんにゃく 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	パンこ 小麦こ でんぶん さとう	がらスープ 中華スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	26.6			
5 (木)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米			610		
	なっとう	なっとう		さとう	しょうゆ かつおぶし す こんぶだし 塩	29.8			
	コーンときゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう	す 塩				
	おやこに	とり肉 ちくわ こうやどうふ たまご	にんじん 玉ねぎ たけのこ さやいんげん	さとう 油	和風だし 酒 しょうゆ	739			
	ミニトマト		ミニトマト			34.0			
6 (金)	ソフトめん 牛にゅう	牛にゅう		小麦粉			658		
	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	ベジタブルソース ハヤシブレイク 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 トマトビュール	27.7			
	ポテトオムレツ	たまご チーズ		じゃがいも さとう でんぶん 油	りんごす 塩	796			
	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	33.4			
	みかん		みかん						
10 (火)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米			670		
	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 でんぶん 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	でんぶん	スープストック しょうゆ 塩 こしょう	34.3			
12 (木)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米			632		
	ぶたキムチいため	ぶた肉 みそ	白さいキムチ 玉ねぎ にら	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				
	つみれじる	いわし すけそうだら 大豆 こうふ	大根 ごぼう にんじん 白ねぎ しょうが	でんぶん さとう	しょうゆ 塩 かつおだし にぼし こんぶだし	761			
	みかん		みかん			31.6			
13 (金)	食パン メイプルジャム 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 メイプルジャム	塩		674		
	チキンピカタ	とり肉 たまご		さとう 小麦こ でんぶん 油	カレーこ 香辛料 塩	28.9			
	やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり キャベツ もやし レモンかじゅう	さとう	しょうゆ				
	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	がらスープ スープストック 白ワイン 塩 こしょう	808			
	ヨーグルト	ヨーグルト				33.8			
16 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米			609		
	肉しゅうまい	ぶた肉 とり肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが	小麦こ ラード でんぶん パンこ ごま油	みりん	22.1			
	かふうサラダ		ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう ごま油	しょうゆ す 塩	769			
	マーボー大根	とうふ ぶた肉 みそ	大根 にんじん たけのこ 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぶん 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	26.7			
17 (火)	くりごはん 牛にゅう	牛にゅう		米 大麦 くり さとう	塩 酒		663		
	あじのみりんじょうゆやき	あじ		こうじ	しょうゆ みりん 塩	28.9			
	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 こんにゃく 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	とり肉 とうふ みそ	大根 にんじん 白ねぎ	さつまいも	にぼし さばぶし	785			
	みかん		みかん			33.7			

※ 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＜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			
(水)	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	618 23.8	住吉小
	しろみ魚フライ	ホキ		パンこ 小麦こ でんぶん 油	塩 こしょう		
	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	
	豆にゅう入りコーンポタージュ	牛にゅう 豆にゅう	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				
(木)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		653 23.1	吉田中
	チキンナゲット	とり肉 大豆		パンこ でんぶん 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	813 28.3	
	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		
～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。							
(金)	うどん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ		646 27.8	吉田中
	五目うどんつゆ	油あげ とり肉 なた	にんじん 白ねぎ こまつな	でんぶん	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 でんぶん 油	塩	781 33.2	
	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		
(月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		660 35.5	自彊小
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん 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	797 40.5	
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 こんにゃく	じゃがいも	がらスープ かつおだし しょうゆ みりん			
～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。							
(火)	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 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	自彊小
	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	800 30.3	
	わかめスープ	ベーコン とうふ わかめ	キャベツ にんじん	ごま	がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ オイスターソース こしょう		
	りんご		りんご				
(水)	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	自彊小
	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	884 32.8	
	ポークビーンズ	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 トマトビュール		
	ハロウィンデザート🎃	豆にゅう 大豆こ	かぼちゃ	さとう 油 水あめ	塩		
～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。							
(木)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		606 30.5	自彊小
	ますのしおこうじやき	ます		米こうじ	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	734 35.5	
	いもに汁	とり肉 とうふ	にんじん ぶなしめじ こんにゃく はねぎ	里いも	和風だし さばぶし にぼし 酒 しょうゆ		
	ラフランス		ラフランス				
(金)	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	自彊小
	トマト入りメンチカツ	ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ	でんぶん 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 トマトビュール		
	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	846 31.4	
	イタリアンスープ	ベーコン たまご チーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	パンこ	コンソメ 塩 こしょう		
	ぶどう		ぶどう				
(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	自彊小
	大豆とさつまいものあげに	大豆		さつまいも でんぶん 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	760 24.5	
	とん汁	ぶた肉 とうふ みそ	玉ねぎ 大根 にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ		にぼし さばぶし		
	みかん		みかん				
(火)	なめし 牛にゅう	かつおぶし 牛にゅう	ひろしまな きょうな 大根な	米 大麦 油 さとう	塩	660 24.2	自彊小
	ちくわのみもじあげ	ちくわ	にんじん パセリ	小麦こ でんぶん 油			
	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	825 29.6	
	大根とぶた肉のいために	あつあげ ぶた肉	大根 にんじん こんにゃく しょうが さやいんげん にんにく	さとう ごま油 でんぶん	しょうゆ 酒 スープストック		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。