

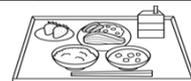


平成29年 11月 学校給食献立表 牧之原市

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	
(水)	なめし 牛乳	牛乳 かつおぶし	ひろしまな きょうな はだいこん	米 大麦 油 さとう	塩	677	
	ちくわのみみじあげ	ちくわ	にんじん バセリ	小麦こ でんぶん 油		24.5	
	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		
	大根とぶた肉のいために	ぶた肉 あつあげ	大根 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 でんぶん	酒 しょうゆ スープストック	793 29.3	
(木)	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	塩	675	
	とり肉とレバーのマリネ	とり肉 とりレバー 大豆	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 カレーこ す	29.1	
	ポテトサラダ マヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう す		
	ワンタンスープ	ぶた肉	チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ ほししいたけ	小麦こ	がらスープ 酒 しょうゆ 塩 中かスープのもと こしょう	866 36.4	
(月)	りんご		りんご				
	ごはん 牛乳	牛乳		米			
	秋のカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ ぶなしめじ えのきだけ マッシュルーム しょうが にんにく トマト りんご	さつまいも じゃがいも 油	中のうソース カレールウ カレーこ スープストック こしょう 赤ワイン	634 23.8	
	にこみたまご	たまご		さとう	しょうゆ 塩 こんぶエキス かつおエキス す		
(火)	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 わふうだし	779	川崎小 坂部小
	パイ		パイ			26.7	
	レーズンパン 牛乳	牛乳 スキムミルク	ほしぶどう	小麦こ ショートニング さとう	塩	602	
	チキンナゲット	とり肉 大豆		パンこ でんぶん さとう 油	塩 香辛料	25.6	
(水)	ひじきとコーンのソテー	ひじき ハム	とうもろこし にんじん	油 さとう	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
	やさいのスープ煮	ウインナー	玉ねぎ キャベツ にんじん 大根 チンゲンサイ	じゃがいも	がらスープ 塩 こしょう スープストック	787 33.0	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
	～いい歯の日の献立～ 11月8日のいい歯の日にちなんで、良い歯をつくれるようにかみごたえのあるメニューを取り入れました。						
(水)	ごはん 牛乳	牛乳		米		677	
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ 小麦こ でんぶん 油	塩 こしょう	25.1	
	やさいのたくあんあえ		たくあん キャベツ きゅうり	ごま	塩		
	肉じゃが	ぶた肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく えだ豆	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 わふうだし	851 30.1	
(木)	ぶどう		ぶどう				
	げん米入りロールパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう げん米	塩	723	
	ウインナーたまごまき	たまご ぶた肉 とり肉 大豆こ		さとう でんぶん 油	塩 香辛料 しょうゆ みりん かつおエキス	29.6	
	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		
(金)	ポークビーンス	大豆 ぶた肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも 油 さとう	トマトケチャップ 赤ワイン トマトピューレ 塩 こしょう スープストック 中のうソース	910 36.0	
	ごはん 牛乳	牛乳		米	塩	644	
	白身魚のチリソースかけ	ホキ	白ねぎ しょうが にんにく	でんぶん とうもろこし 油 さとう	トマトケチャップ チリソース	25.7	
	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		
(月)	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉	たけのこ はくさい にんじん しょうが ほししいたけ にんにく	ごま油 さとう でんぶん	酒 中かスープのもと しょうゆ 塩 こしょう	802 30.7	
	りんご		りんご				
	ごはん 牛乳	牛乳		米		635	
	キャベツ入りつくね	とり肉 かつおぶし	キャベツ えんどう豆 しょうが	ラード でんぶん さとう	塩 香辛料	23.5	
(火)	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	しょうゆ す 塩		
	みそおでん	ぶた肉 こんぶ うずらたまご	大根 にんじん こんにゃく	里いも さとう	しょうゆ みりん	801	
		さつまあげ あつあげ みそ			わふうだし	27.7	
～ふるさと給食週間～14日(火)～20日(金)は地域でとれた食べ物をたくさん取り入れた献立が登場します!							
(火)	食パン いちごジャム 牛乳	牛乳 スキムミルク	いちご	小麦こ ショートニング さとう	塩	660	
	とり肉のバーベキューソースかけ	とり肉	はねぎ にんにく りんご レモン果汁	さとう	酒 こしょう しょうゆ	30.5	
	キャベツサラダ		キャベツ とうもろこし こまつな	ごま さとう 油	しょうゆ す		
	チンゲンサイのクリームに	ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	じゃがいも 油	ベジマメルソース 塩 こしょう がらスープ スープストック	800 36.1	
(水)	さくらごはん 牛乳	牛乳		米	しょうゆ 酒 塩	651	
	さばのカレーたつたあげ	さば		とうもろこしこ でんぶん 油	カレーこ しょうゆ みりん	26.8	
	しらすとこまつなのいためもの	しらす	こまつな もやし	油	酒 コンソメ 塩 こしょう		
	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ	大根 にんじん ごぼう 白ねぎ	里いも	さばぶし にぼし	798	
ぶどう		ぶどう				32.0	

* 給食の料理のレンピが、給食センターのホームページに載っていますのでご利用ください。





平成29年 11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			
					小学校		
					中学校		
16	うどん 牛乳 きつねうどんのつゆ	牛乳 油あげ とり肉 なた	にんじん 白ねぎ こまつな	小麦こ さとう でんぷん	しょうゆ 塩 みりん かつおぶし わふうだし	614 28.9	
(木)	さくらえびと大豆のかきあげ やさいのごまあえ	さくらえび 大豆	ごぼう 玉ねぎ はねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	小麦こ でんぷん 油 ごま さとう	塩 しょうゆ	751 34.3	
17	ごはん 牛乳 とりそぼろ入りあつやきたまご	牛乳 たまご とり肉		米 さとう 油 でんぷん	す みりん かつおだし 塩 しょうゆ こんぶエキス	619 22.6	
(金)	しおこんぶのそくせきづけ じゃがいもの五目に りんご	こんぶ ぶた肉 さつまあげ こおりどうふ	キャベツ きゅうり こまつな 玉ねぎ にんじん たけのこ こんにやく えだ豆 りんご	ごま じゃがいも さとう 油	塩 しょうゆ 酒 わふうだし	772 26.4	
～川崎小学校リクエスト給食～ 黒はんぺんや、大根、みかんなど、地域でとれた食べ物をいかした献立を考えてくれました。							
20	ごはん 牛乳 黒はんぺんフライ きゅうりと大根のひたひた かつおぶし かきたまじる みかん	牛乳 黒はんぺん かつおぶし たまご なた わかめ とうふ		米 パンこ 小麦こ でんぷん さとう 油 さとう ごま油 でんぷん	塩 こしょう しょうゆ す とうがらし しょうゆ 塩 かつおぶし こんぶだし	671 25.6 828 29.9	
(月)							
21	マーガリンパン 牛乳 白花豆コロッケ マカロニソテー はくさいと肉だんごのスープ	牛乳 スキムミルク 白花豆 スキムミルク ベーコン チーズ とり肉 ぶた肉		小麦こ ショートニング さとう マーガリン 白花豆 じゃがいも さとう 油 パンこ バター 米こ 小麦こ マカロニ 油 パンこ 小麦こ でんぷん さとう	塩 塩 トマトケチャップ 塩 こしょう トマトピューレ コンソメ がらスープ 酒 こしょう 塩 しょうゆ 中かスープのもと	658 23.1 900 30.0	
(火)							
22	ごはん 牛乳 赤魚のさいきょうやき ゆかりあえ いりどうふ ぶどう	牛乳 赤魚 みそ とうふ とり肉 なた たまご		米 さとう さとう ごま さとう 油		582 31.6 731 37.3	勝間田小
(水)							
24	ふきよせおこわ 牛乳 さんまのもみじに こまつなのピーナッツあえ すましじる みかん	牛乳 とり肉 さんま とうふ なた わかめ	にんじん ぶなしめじ ほししいたけ にんじん 大根 キャベツ こまつな もやし にんじん えのきだけ みつば みかん	米 もち米 くり さとう さとう でんぷん ピーナッツ さとう でんぷん	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ みりん しょうゆ 塩 こんぶだし かつおぶし	626 25.9 720 30.0	
(金)							
27	コーンピラフ 牛乳 ツナとポテトのチーズやき 大根サラダ パンパンジードレッシング チンゲンサイのスープ キウイフルーツ	牛乳 ベーコン ツナ チーズ 大根 きゅうり こまつな とり肉	玉ねぎ にんじん とうもろこし ピーマン 玉ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ えのきだけ キウイフルーツ	米 大麦 バター じゃがいも 油 マヨネーズ 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ 中かスープのもと	酒 塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ 中かスープのもと	633 23.3 729 26.7	川崎小 勝間田小 榛原中
(月)							
28	こくとうパン 牛乳 肉だんごのあんかけ かいそうサラダ 青じそドレッシング チリコンカーン	牛乳 スキムミルク とり肉 ぶた肉 わかめ くわわかめ 赤とさか 白とさか 大豆 ぶた肉 チーズ		小麦こ ショートニング さとう こくとう 玉ねぎ パンこ 小麦こ でんぷん さとう ごま 青じそドレッシング 油	塩 しょうゆ みりん す 塩 香辛料 チリミックス こしょう トマトケチャップ 赤ワイン 中のソース 塩	672 31.0 887 39.5	
(火)							
～日本味めぐり献立(青森県)～ せんべい汁や、いか、りんごなど青森県の郷土料理や特産物を取り入れた献立です。							
29	わかめごはん 牛乳 いかフライ きんぴらごぼう せんべいじる りんご	牛乳 わかめ いか ぶた肉 油あげ とり肉		米 大麦 さとう 油 小麦こ パンこ でんぷん 油 さとう ごま ごま油 せんべい	塩 塩 こしょう しょうゆ みりん わふうだし とうがらし 塩 しょうゆ みりん 塩 こんぶだし かつおぶし	682 27.4 789 31.7	
(水)							
30	中かめん 牛乳 しおラーメンスープ だいがくいも やさいとウインナーのソテー チーズ	牛乳 ぶた肉 なた わかめ ウインナー チーズ	にんじん もやし チンゲンサイ 白ねぎ メンマ しょうが にんにく こまつな もやし にんじん	小麦こ さつまいも ごま 油 さとう 油	塩ラーメンスープ 酒 塩 こしょう しょうゆ す 塩 こしょう コンソメ	699 24.7 866 30.3	
(木)							

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。