



平成30年 2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	
節分の献立～2月3日は節分です。節分にちなんで、いわしや大豆を取り入れた献立です。～							
(木)	1	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		694
		いわしのかばやき	いわし		でんぷん さとう 油	しょうゆ みりん 酒	26.4
		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	
		じゃがいものごもくに	とり肉 さつまあげ こおりどうふ	にんじん 玉ねぎ たけのこ こんにやく えだまめ	さとう 油 じゃがいも	しょうゆ 酒 和風だし	850
		せつぶん豆	大豆 あおさ		もち米 さとう でんぷん	しょうゆ	31.2
(金)	2	ちゅうかめん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ	塩	617
		ちゃんぽんめんスープ	ぶた肉 いか なんと	キャベツ チンゲンサイ にんじん メンマ とうもろこし 白ねぎ きくらげ しょうが にんにく	でんぷん ごま油	しょうゆラーメンスープ 酒 とんこつラーメンスープ 塩 がらスープ オイスターソース こしょう	27.8
		ねぎみそパオズ	ぶた肉 みそ 大豆こ	白ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが にら	とうもろこしこ ごま油 さとう 小麦こ	こんぶこ かつお しょうゆ かつおぶし 香辛料 みりん	746
		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	ごま さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ	32.2
		いよかん		いよかん			
(月)	5	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		707
		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 しょうが にんにく	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	25.6
		大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		でんぷん 油 さとう	しょうゆ	862
		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	す しょうゆ	30.3
		きんかん		きんかん			
(火)	6	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		645
		えびチリ	えび 大豆こ	白ねぎ にんにく しょうが	小麦こ でんぷん さとう ごま油 バンこ 水あめ 油	トマトケチャップ チリソース 塩 魚醤	25.1
		にらともやしのサラダ		にら もやし にんじん	ごま さとう	す 和風だし しょうゆ	
		厚揚げの中華煮	あつあげ ぶた肉	たけのこ はくさい ほししいたけ にんじん しょうが にんにく	ごま油 さとう でんぷん	酒 中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	784
		ネーブル		ネーブル			29.6
(水)	7	ロールパン 牛にゅう	牛にゅう スkimミルク		小麦こ ショートニング さとう	塩	657
		コーヒー牛にゅうのもと			コーヒー牛にゅうのもと		30.5
		とり肉のマーマレード焼き	とり肉	にんにく いよかん なつみかん ゆず	オリーブ油 水あめ さとう	塩 こしょう 白ワイン しょうゆ	838
		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	37.6
		大豆のクリーム煮	大豆 ベーコン 牛にゅう チーズ	玉ねぎ にんじん	じゃがいも 油 クリーム	ホワイトルウ がらスープ 塩 こしょう コンソメ	
(木)	8	細江小学校リクエスト献立～さば、チンゲン菜、かつおぶしなどの地場産物を多く取り入れた献立を考えてくれました。～					
		わかめごはん	わかめ		米 大麦 さとう 油	塩	699
		さばのしおこうじやき	さば		米こうじ	塩	31.8
		チンゲンサイのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	チンゲンサイ もやし ほうれん草		しょうゆ	
		いりどうふ	どうふ とり肉 たまご なんと	にんじん たけのこ はだいこん はねぎ ほししいたけ しょうが	さとう 油	しょうゆ 和風だし	848
(金)	9	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	618
		赤魚のフレイクフライ	赤魚 大豆こ		コンフレーク バンこ 小麦こ とうもろこしこ 油 でんぷん	塩	26.0
		こまつなのソテー	ベーコン	こまつな もやし	油	コンソメ 塩 こしょう	828
		やさいのスープに	とり肉	玉ねぎ キャベツ 大根 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	32.6
		ふるさと給食の日 ～郷土料理の「静岡おでん」や地元の旬の果物「はるみみかん」を取り入れました。～					
(火)	13	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		636
		ほっけのみりんじょうゆやき	ほっけ		さとう	しょうゆ みりん	32.3
		ゆかりあえ		キャベツ こまつな 赤しそ	ごま さとう	塩	
		しずおかおでん おでんこ	とり肉 黒はんぺん こんぶ うずらたまご ちくわ あおさ さばぶし いわしぶし	こんにやく 大根	じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおぶし	769
		はるみみかん		はるみ			37.9
(水)	14	ツイストパン 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	塩	706
		ハートのメンチカツ	ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ	さとう 小麦こ でんぷん バンこ とうもろこしこ 油	塩 こしょう ナツメ	25.6
		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	す 塩 こしょう	
		ミネストローネスープ	ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん セロリー トマト パセリ にんにく	マカロニ	トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう 白ワイン	896
		チョコプリン	豆にゅう 大豆こ		さとう 水あめ 油 ココアパウダー		32.0

※ 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30年 2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	エネルギーのもとになる食品		中学校		
15 (木)	日本味めぐり給食の日（鳥取県）～ 郷土料理の「どんとろけ飯」です。どんとろけとは鳥取県中部の方言でカミナリのことです。とびうおは特産物です。～						599	
	どんとろけめし 牛にゆう	とうふ 油あげ 牛にゆう	ごぼう はねぎ にんじん	米 油 さとう	しょうゆ 酒 みりん	24.6		
	とびうおフライ	とびうお 大豆こ		パンこ 小麦こ とうもろこし 油	塩 こしょう			
	こまつなのピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん	ピーナッツ さとう	しょうゆ みりん	744		
16 (金)	大根のみそしる	みそ	大根 にんじん はだいこん 白ねぎ	里いも	にぼし さばぶし	29.2		
	ソフトめん 牛にゆう	牛にゆう		小麦こ	塩	662		
	ミートソース	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく マッシュルーム トマト	さとう 油	ベジマルソース ハヤシブレイク デミグラスソース こしょう 塩 トマトケチャップ 中濃ソース	28.9		
	パンプキンオムレツ	たまご とり肉	かぼちゃ	でんぷん 油 さとう	かつおだし す しょうゆ 塩 みりん	802		
19 (月)	ブロッコリーサラダ 玉ねぎドレッシング バナナ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし バナナ		玉ねぎドレッシング	34.7		
	自彊小学校児童食育活動～しらす、大根、かつおぶし、レタスなどの地場産物を多く取り入れた献立を考えてくれました。～							594
	ごはん さけふりかけ 牛にゆう	さけ 牛にゆう		米 ごま さとう 油	塩 こんぶだし す	20.8		
	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	ラード さとう 小麦こ	魚介エキス しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう			
20 (火)	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	742		
	レタスと肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ レタス にんじん はねぎ チンゲンサイ ぶなしめじ	パンこ 小麦こ でんぷん さとう	がらスープ 中華スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	24.6		
	ぼんかん		ぼんかん					
	しらすごはん 牛にゆう	しらす 牛にゆう		米	しょうゆ 酒 塩	648		
21 (水)	かつおコロッケ	かつお	玉ねぎ	じゃがいも さとう パンこ 油 小麦こ 米こ とうもろこし	しょうゆ 塩 こしょう	23.9		
	大豆のいそに	大豆 ひじき とり肉 油あげ	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			
	さわにわん	ぶた肉	にんじん ごぼう たけのこ はねぎ えのきたけ	ごま油 でんぷん	かつおだし こんぶだし 塩 酒 しょうゆ こしょう	790		
	りんご		りんご			27.7		
22 (木)	バーガーパン スライスチーズ 牛にゆう	牛にゆう スkimミルク チーズ		小麦こ ショートニング さとう	塩	658		
	ハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが	ラード 油 さとう パンこ	塩 香辛料 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	32.2		
	ゆでやさい		キャベツ きゅうり こまつな		塩 こしょう	869		
	冬やさいのポトフ	ウインナー とり肉	大根 にんじん れんこん 玉ねぎ さやいんげん ぶなしめじ	里いも	スープストック がらスープ 塩 こしょう 白ワイン	41.1		
23 (金)	ごはん 牛にゆう	牛にゆう		米		666		
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ 小麦こ でんぷん 油	塩 こしょう	28.2		
	やさいのナムル		ほうれん草 にんじん もやし	ごま油 ごま	しょうゆ			
	マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ	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	でんぷん ごま油 さとう	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 酒	843		
26 (月)	ミニトマト		ミニトマト			35.1		
	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	662		
	フィッシュナゲット	あじ 伊豆ダイ キントキダイ グチ コチ 大豆こ	玉ねぎ	小麦こ でんぷん さとう 油	しょうゆ 香辛料 塩 かつおエキス	29.3		
	海草サラダ 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			
27 (火)	ラビオリのトマトソースに	ぶた肉 大豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト さやいんげん	小麦こ 油 パンこ さとう	塩 香辛料 トマトケチャップ スープストック 中濃ソース 赤ワイン こしょう	886		
	ごはん 牛にゆう	牛にゆう		米		588		
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう	みりん 酒	27.1		
	なの花のごまあえ		キャベツ なの花 もやし	ごま さとう	しょうゆ みりん			
28 (水)	キムチなべ	ぶた肉 とうふ	はくさい にんじん 白ねぎ ぶなしめじ はくさいキムチ にら にんにく しょうが	ごま油	和風だし がらスープ 塩 しょうゆ	802	住吉小	
	パイン		パイン			40.8		
	ごはん 牛にゆう	牛にゆう		米		610		
	さんまのおろしに	さんま	大根	さとう でんぷん	しょうゆ 塩	23.7		
29 (火)	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	ごま	塩	741	自彊小	
	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	にぼし さばぶし	27.6		
	はるみみかん		はるみ					
	食パン メイプルジャム 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 メイプルジャム	塩	659		
30 (水)	とり肉とレバーのアーモンドあえ	とりレバー とり肉 大豆	レモンかじゅう	さとう 小麦こ でんぷん 油 アーモンド	しょうゆ こしょう カレー トマトケチャップ 中濃ソース 塩	28.2		
	ほうれん草サラダ		ほうれん草 キャベツ もやし	さとう 油	しょうゆ す			
	コーンポタージュ	牛にゆう	とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ	バター クリーム	ホウトク 塩 こしょう スープストック	803		
	いちご		いちご			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。