



平成30年 5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			
(火)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		660 28.9	小学校 中学校
	ビビンバ	ぶたにく	ぜんまい ほししいたけ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	トウバンジャン しょうゆ 酒		
	やさいのナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご ベーコン なた	たまねぎ にんじん えのきたけ 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		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
(水)	こめこいりバーガーパン 牛乳	牛乳		パン こめこ		629 25.3	
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう じゃがいも あぶら	ケチャップ ソース ワイン 塩		
	やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり もやし ほうれんそう レモン	さとう	しょうゆ		
	キャベツのクリームスープ	ベーコン 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ	じゃがいも クリーム あぶら	ホワイトルウ 塩 こしょう スープストック		
	パイ		パイ				
(月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		626 33.9	
	あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ		さとう	塩 酒		
	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		
	いりどうふ	どうふ とりにく こおりどうふ	にんじん はねぎ たけのこ	さとう あぶら	しょうゆ わふうだし		
		たまご	こまつな しいたけ しょうが				
～子どもの日献立～ 5月5日子どもの日にちなんで、かしわもちと、こいのぼりの絵のつくねを取り入れました。							
(火)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		670 25.2	
	ぐいりつくね	とりにく とうふ かつおぶし	たまねぎ たけのこ こんにやく にんじん しょうが	さとう ゼラチン でんぷん	しょうゆ 塩 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	ごま	塩		
	だいこんとぶたにくのいために	ぶたにく	だいこん にんじん さやいんげん こんにやく しょうが にんにく	さとう でんぷん あぶら	しょうゆ 酒 スープストック		
	かしわもち			しょうしんこ さとう あずき みずあめ かんてん	塩		
(水)	ココアしよパン 牛乳	牛乳		パン さとう	ココア	612 22.8	
	ハムチーズフライ	ハム チーズ	たまねぎ	あぶら ショートニング パンこ こむぎこ			
	イタリアンサラダ イタリアンドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ		ドレッシング		
	ワンタンスープ	ぶたにく	チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ しいたけ しょうが	こむぎこ	がらスープ しょうゆ 酒 ちゅうかスープ 塩 こしょう		
	カラマンダリン		カラマンダリン				
(金)	おちゃパン 牛乳	牛乳	ちゃ	パン さとう マーガリン		596 26.0	
	いかなゲット	いか たら		あぶら こむぎこ でんぷん さとう	塩 みりん		
	マカロニソテー	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	マカロニ あぶら	ケチャップ ピューレ 塩 コンソメ こしょう		
	やさいとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん チンゲンサイ はねぎ えのきたけ	でんぷん みずあめ あぶら	がらスープ しょうゆ 酒 塩 ちゅうかスープ こしょう		
～八十八夜の献立～ ちくわのお茶あげ、お茶フリンとお茶を取り入れたメニューです。							
(月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		623 23.8	
	ちくわのお茶あげ	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぷん あぶら			
	ひじきのいために	だいず ひじき とりにく	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう あぶら	みりん しょうゆ わふうだし		
	さわにわん	ぶたにく	にんじん たけのこ ごぼう はねぎ えのきたけ		しょうゆ 酒 塩 こんぶだし こしょう かつおだし		
	おちゃプリン	牛乳	まっちゃ	みずあめ さとう			
～日本味めぐり献立(北海道)～ 北海道の特産物であるじゃがいもや、とりザンギ・石狩汁などの郷土料理を取り入れました。							
(火)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		692 29.8	
	とりザンギ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	酒 しょうゆ 塩		
	ベーコンポテト	ベーコン	とうもろこし パセリ	じゃがいも あぶら	塩 こしょう		
	いしかりじ	さけ とうふ みそ	キャベツ たまねぎ だいこん しろねぎ にんじん		にぼしだし さばだし 酒		
(水)	せわりロールパン 牛乳	牛乳		パン		653 29.0	
	フランクフルト	フランクフルト		さとう	ケチャップ ソース ワイン		
	にらともやしのサラダ	のり	にら もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す わふうだし		
	チンゲンサイのクリームに	ベーコン とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	ベシャメルソース こしょう 塩 がらスープ スープストック		
		チーズ 牛乳					

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。



平成30年 5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			
(木)	さくらごはん 牛乳	牛乳		こめ	しょうゆ 酒 塩	620 25.6	
	さくらえびとだいのあげに	さくらえび だいず にぼし		さとう あぶら でんぶ	しょうゆ		
	こまつなのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	こまつな キャベツ もやし		しょうゆ みりん		
	つみれじる	とうふ みそ いわし たら	だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	じゃがいも でんぶ	にぼしだし さばだし 塩	756	
	セミノール		セミノール			30.0	
(金)	うどん 牛乳	牛乳		うどん		601 25.7	
	さんさいうどんのつゆ	とりにく あぶらあげ なんと	にんじん しろねぎ みずな わらび なめこ えのきだけ ぜんまい	でんぶ	かつおだし しょうゆ 塩 みりん わふうだし		
	ポーくパオズ	ぶたにく とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶ パンこ さとう	しょうゆ オイスターソース	797	
	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 ほうれんそう	ごまあぶら こむぎこ さとう	塩 しょうゆ みりん ドレッシング	31.9	
(月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		659 26.0	
	さばのおこうじつけやき	さば		さとう こうじ	塩 みりん		
	ゆかりあえ		だいこん こまつな しそ	ごま	塩		
	じゃがいものごもくに	とりにく さつまあげ	にんじん たまねぎ たけのこ	じゃがいも あぶら	しょうゆ 酒	809	
(火)	かつおごはん 牛乳	牛乳 かつお	しょうが	こめ おおむぎ さとう	しょうゆ 酒 塩 みりん	667 31.7	
	だいのひじきコロッケ	だいのぶたにく ひじき	にんじん	あぶら じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ	しょうゆ 塩		
	キャベツのごまあえ		キャベツ ほうれんそう もやし	さとう ごま	しょうゆ		
	みそけんちんじる	とうふ とりにく みそ	だいこん ごぼう にんじん しろねぎ こんにやく	さといも ごまあぶら	にぼしだし さばだし	804 37.0	
(水)	げんまいいりパン 牛乳	牛乳		パン げんまい		644 28.2	
	ツナオムレツ	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう でんぶ あぶら	す 塩 こしょう		
	アスパラとコーンのソテー	ウインナー	アスパラガス とうもろこし キャベツ	あぶら	コンソメ 塩 こしょう		
	ポークビーンズ	ぶたにく だいの	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら じゃがいも さとう	ケチャップ トマトピューレ 塩 ソース こしょう ワイン スープストック	834 35.3	
(木)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		690 24.4	
	あげぎょうぎ	とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ なら	あぶら でんぶ こむぎこ ごまあぶら さとう みずあめ ラード	しょうゆ 塩		
	パンサンスー		きゅうり にんじん ほうれんそう	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ 塩 す		
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶ ごまあぶら	トウバンジャン しょうゆ 酒 オイスターソース	840 29.0	
(金)	ツイストパン 牛乳	牛乳		パン		636 27.5	
	とりにくのハーブやき	とりにく	にんにく	オリーブオイル	塩 こしょう ワイン オレガノ バジル		
	コーンサラダ コールスロウドレッシング		キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング		
	ハヤシシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ- ぶなしめじ にんにく	あぶら じゃがいも	デミグラスソース ソース ワイン ハヤシルウ 塩 こしょう スープストック	840 35.8	
(月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		656 25.3	
	ししゃもフライ	ししゃも		あぶら パンこ こむぎこ でんぶ	塩		
	かふうサラダ		ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし	ごまあぶら ごま さとう	しょうゆ す 塩		
	チキンカレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ- りんご にんにく しょうが トマト	じゃがいも あぶら	カレールウ ワイン ソース スープストック こしょう	824 32.3	
～吉田中学校リクエスト給食～ 栄養のバランスを考えた和食の献立をリクエストしてくれました。							
(火)	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ		こめ おおむぎ あぶら さとう	塩	592 31.9	
	さけのおやき	さけ			塩		
	きゅうりとだいのひたひた	かつおぶし	きゅうり だいこん	ごまあぶら さとう	しょうゆ す とうがらし		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく	じゃがいも	にぼしだし さばだし	723 37.6	
(水)	こくとうパン 牛乳	牛乳		パン こくとう		636 26.5	
	とりにくとレバーのケチャップあえ	とりにく とりレバー だいの	レモン	あぶら でんぶ さとう	ケチャップ ソース カレーこ		
	かいそうサラダ あおじそドレッシング	かいそう	キャベツ きゅうり	ごま	ドレッシング		
	ラビオリスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ こまつな えのきたけ	こむぎこ あぶら パンこ	スープストック こしょう がらスープ しょうゆ 塩	829 32.8	
(木)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		654 29.9	
	いわしのごまみそに	いわし みそ		ごま さとう でんぶ	塩		
	やさいのたくあんあえ		キャベツ きゅうり たくあん		塩		
	おやこに	たまご とりにく こおり豆腐	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ	じゃがいも あぶら さとう	わふうだし 酒 しょうゆ	780	
ジュシーフルーツ		ジュシーフルーツ			32.5		

★★★ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。 ★★★