



平成30年 5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			
(火)	こめこいりバーガーパン 牛乳	牛乳		パン こめこ		629 25.3	勝間田小 細江小
	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		
	やさしい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		
	パイン		パイン			862 33.1	
(水)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		660 28.9	細江小
	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		
	やさしいナムル		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	でんぶん	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				792 33.7	
～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 でんぶん 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 こんにゃく 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	まっちゃん	みずあめ さとう		767 28.5	
(火)	ココアしょくパン 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		
	ワントンスープ	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			787 28.3	
～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。							
(水)	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 こんにゃく にんじん しょうが	さとう ゼラチン でんぶん	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 こんにゃく しょうが にんにく	さとう でんぶん 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	807 30.4	
(金)	たけのごごはん 牛乳	牛乳 あぶらあげ	たけのこ	こめ おおむぎ さとう	しょうゆ 酒 塩 わふうだし	648 26.5	細江小
	ごもくあつやきたまご	たまご	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ こんぶだし 塩 す 魚介エキス		
	こまつなのアーモンドあえ		こまつな キャベツ もやし	アーモンド さとう	しょうゆ みりん		
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう あぶら でんぶん	しょうゆ 酒 わふうだし		
	ジュシーフルーツ		ジュシーフルーツ			770 33.4	
(月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		626 33.9	細江小
	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			761 40.1		
(火)	せわりロールパン 牛乳	牛乳		パン		653 29.0	細江小
	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	ベジタブルソース こしょう 塩 がらスープ スープストック		
	チーズ 牛乳					845 36.1	
～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。							
(水)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		692 29.8	川崎小 細江小
	とりザンギ	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん 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		
	いしかりじる	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 きぼだし 酒		
						838 35.0	
(木)	うどん 牛乳	牛乳		うどん		601 25.7	細江小 榛原中
	さんさいうどんのつゆ	とりにく あぶらあげ なた	にんじん しろねぎ みずな わらび なめこ えのきたけ ぜんまい	でんぶん	かつおだし しょうゆ 塩 みりん わふうだし		
	ポークパオズ	ぶたにく とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん パンこ さとう	しょうゆ オイスターソース 塩		
	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	さとう ドレッシング	しょうゆ みりん ドレッシング		
						797 31.9	

※ 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 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			
(金)	さくらごはん 牛乳	牛乳		こめ	しょうゆ 酒 塩	620 25.6	榛原中
	さくらえびとだいたいのあげに	さくらえび だいたいにぼし		さとう あぶら でんぶん	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 でんぶん さとう	にぼしだし さばだし 塩		
	セミノール		セミノール				
(月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		656 25.3	榛原中
	ししゃもフライ	ししゃも		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	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		
(火)	げんまいいりパン 牛乳	牛乳		パン げんまい		644 28.2	榛原中
	ツナオムレツ	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう でんぶん 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 だいたい	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		
	バナナ		バナナ				
(水)	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	榛原中
	だいたいひじきコロッケ	だいたい 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 こんにゃく	さといも ごまあぶら	にぼしだし さばだし		
(木)	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 コールスロードレッシング		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		
	カラマンダリン		カラマンダリン				
(金)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		690 24.4	
	あげぎょうざ	とりにく ひじき	キャベツ たまねぎ なら	あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら さとう みずあめ ラード	しょうゆ 塩		
	パンサンデー		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		
	マーボーどうふ	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 でんぶん 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		
	パイン		パイン				
(月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		659 26.0	坂部小 勝間田小
	さばのおこげ揚げやき	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 こおりどうふ	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく えだまめ	じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ 酒 わふうだし		
(火)	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 だいたい	レモン	あぶら でんぶん さとう	ケチャップ ソース カレーこ		
	かいそうサラダ あおじもドレッシング	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		
～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。							
(水)	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	
	さけのおおやき	さけ			塩		
	きゅうりとだいたいのひたひた	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 こんにゃく	じゃがいも	にぼしだし さばだし		
	セミノール		セミノール				
(木)	レーズンパン 牛乳	牛乳	ほしぶどう	パン さとう		626 21.2	
	キャベツいりメンチカツ	とりにく ぶたにく だいたい	キャベツ たまねぎ	あぶら さとう でんぶん パンこ	しょうゆ 塩		
	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		
	チンゲンサイとたまごのスープ	たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	でんぶん	ちゅうかさスープ 塩 こしょう しょうゆ		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。



「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♪

