



平成30年 6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)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		641	
	いわしのごまみそに	いわし みそ		ごま さとう でんぶん	塩 みりん	29.7	
	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 こおりどうふ	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	784	
	ジュースフルーツ		ジュースフルーツ			35.1	
日本味めぐり給食の日(福井県)～「ソースカツ」と「打豆汁」は福井県の郷土料理です～							
(月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		610	
	ソースカツ	ぶたにく		コンスターチこむぎこ でんぶん あぶら さとう パンこ	ソース ケチャップ ワイン しょうゆ 塩 こしょう	24.8	
	しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな にんじん	ごま	塩		
	うちまめじる	だいず あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しめじ ごぼう はねぎ	じゃがいも	にぼしだし さばだし	771	
	ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ			30.7	
(火)	マーガリンパン 牛乳	牛乳		パン さとう マーガリン		625	
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも ラード さとう あぶら	ケチャップ ソースワイン 塩	24.2	
	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 さとう ごまあぶら	す しょうゆ 塩	854	
	やさいのスープに	ベーコン	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん さやいんげん	じゃがいも	がらスープ 塩 こしょう スープストック	31.1	
歯と口の健康週間献立(かみかみ献立)～6月4～10日は歯と口の健康週間です。ひと口30回、よくかんで食べましょう～							
(水)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		620	
	たちうおフライ	たちうお		パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	塩 こしょう	23.7	
	やさいのおかかあえ	かつおぶし	こまつな キャベツ もやし		しょうゆ		
	くきわかめいりきんぴら	くきわかめ ぶたにく ちくわ あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん しょうが	ごまあぶら さとう	酒 しょうゆ わふうだし みりん	761	
	オレンジ		オレンジ			28.0	
(木)	ナン 牛乳	牛乳		ナン		694	
	じゃがいもとだいずのこうみあげ	だいず	パセリ	じゃがいも あぶら でんぶん	塩 こしょう	25.8	
	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		塩 こしょう ドレッシング		
	キーマカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく しょうが	あぶら	カレー ソース カレー スープストック こしょう チョコ	901	
ヨーグルト	ヨーグルト	もも	さとう		32.4		
(金)	うめごはん 牛乳	牛乳		うめぼし えだまめ	こめ おおむぎ		
	にくしゅうまい	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	ラード でんぶん パンこ こむぎこ さとう	みりん しょうゆ 塩	614	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング		ごぼう にんじん きゅうり ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ みりん ドレッシング	21.0	
	ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ	チンゲンサイ もやし にんじん メンマ しいたけ	でんぶん	ちゅうかスープ 塩 こしょう オスターソース がらスープ 酒	773	
	ジュースフルーツ		ジュースフルーツ			24.8	
(月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		643	
	キャベツいりつくね	とりにく	たまねぎ キャベツ	パンこ でんぶん さとう	塩 こしょう	24.6	
	ゆかりあえ		だいこん こまつな しそ	ごま	塩		
	とうがんのそぼろに	ぶたにく あつあげ	とうがんにんじん えだまめ こんにやく しょうが	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ みりん 酒 がらスープ スープストック	779	
バナナ		バナナ			28.9		
ふるさと給食週間～いちご、鶏肉、キャベツ、きゅうり、こまつな、しめじなど静岡県の食材がたくさんです。～							
(火)	しょくパン 牛乳 いちごジャム	牛乳	いちご	パン さとう		696	
	とりにくとレバーのマリネ	とりにくとレバー だいず	レモン たまねぎ	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ す カレーこ	27.4	
	マカロニサラダ マヨネーズ		きゅうり にんじん キャベツ	マカロニ マヨネーズ	す 塩 こしょう	846	
	こまつなとくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	がらスープ 塩 こしょう ちゅうかスープ 酒 しょうゆ	32.6	
ふるさと給食週間～さば、キャベツ、もやし、にんじん、アローマメロンなど静岡県の食材がたくさんです。～							
(水)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		621	
	さばのカレーじょうゆやき	さば	しょうが		しょうゆ 酒 カレーこ	29.4	
	アーモンドあえ		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	アーモンド さとう	しょうゆ みりん		
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	しめじ にんじん ごぼう こんにやく はねぎ	じゃがいも	にぼしだし さばだし	753	
アローマメロン		メロン			34.7		
ふるさと給食週間～こまつな、桜えび、きりぼしだいこん、にんじん、はねぎなど静岡県の食材がたくさんです。～							
(木)	うどん 牛乳	牛乳		うどん		642	
	ごもくうどんつゆ	あぶらあげ とりにく なた	にんじん しろねぎ こまつな	でんぶん	しょうゆ みりん わふうだし かつおだし 塩	26.4	
	さくらえびのかきあげ	さくらえび	ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら	塩		
	きりぼしだいこんのあまずあえ		きりぼしだいこん きゅうり もやし	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す	775	
	まつちやわらびもち	かんてん あおだいず	まつちや	でんぶん さとう わらびこ		31.1	
ふるさと給食週間～鶏肉、たまご、きゅうり、じゃがいも、にんじん、ミニトマトなど静岡県の食材がたくさんです。～							
(金)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		635	
	とりそぼろいりあつやきたまご	たまご とりにく	しょうが	さとう あぶら でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ 塩 酒	22.6	
	きゅうりだいこんのひたひた	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら	しょうゆ す とうがらし		
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ 酒 わふうだし	768	
	ミニトマト		ミニトマト			26.2	

※ 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 6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) 小学校 中学校	欠食校 (学年欠食は 含みません)
		あか 体をつくるもとになる食品	みどり 体の調子を整えるもとになる食品	きいろ エネルギーのもとになる食品	おもな調味料		
ふるさと給食週間 ~しらす,チンゲンサイ,豆腐,にんじん,たまごなど静岡県の食材がたくさんです。~							
(月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		677	
	しらすクロquette	しらす あおさ	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら	塩 しょうゆ	27.3	
	チンゲンサイとベーコンのソテー	ベーコン	チンゲンサイ こまつな にんじん		コンソメ 塩 こしょう	821	
	いりどうふ	どうふ とりにく たまご なると	にんじん たけのこ はねぎ しいたけ しょうが	さとう あぶら	しょうゆ わふうだし	31.8	
(火)	メープルパン 牛乳	牛乳		パン メープルシュガー マーガリン さとう		667	
	ウイナーたまごまき	たまご ソーセージ		でんぶん あぶら さとう	みりん しょうゆ 塩 かつおエキス	25.5	
	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 あぶら	しょうゆ す	851	
	そらまめのクリームに	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ そらまめ にんじん	じゃがいも あぶら	がらすープ 塩 こしょう スープストック 赤ワイン	30.8	
中央小学校児童作成献立 ~しらす、大根、ニューサマーオレンジ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。~							
(水)	しらすごはん 牛乳	しらす 牛乳		こめ	しょうゆ 酒 塩	628	
	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	れんこんパスタ 塩 こしょう	28.1	
	かいそうサラダ あおせドレッシング	かいそう	キャベツ きゅうり	ごま	ドレッシング	755	
	だいごんのみそしる	あぶらあげ みそ	だいごん にんじん こまつな しろねぎ	じゃがいも	さばだし にぼしだし	32.8	
	ニューサマーオレンジ		ニューサマーオレンジ				
(木)	こくとうパン 牛乳	牛乳		パン くるごとう		606	
	いかドーナツフライ	いか たまご すけそうだら あおさ	たまねぎ	でんぶん あぶら さとう こむぎこ パンこ	塩	23.4	
	ゆでとうもろこし		とうもろこし				
	ミネストローネスープ	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく パセリ	じゃがいも マカロニ	ケチャップ コンソメ 塩 ワイン こしょう	824 31.1	
(金)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		625	
	にらまんじゅう	ぶたにく	キャベツ にら しろねぎ にんにく しょうが	ラード あぶら	しょうゆ 塩 こしょう	23.1	
	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		
	マーボーはるさめ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが たけのこ	はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん	酒 しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ 塩 トウバンジャン	757 26.6	
	パイン		パイン				
(月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		648	
	チキンナゲット	とりにく	にんにく	パンこ こむぎこ コーンスターチ あぶら ラード	しょうゆ 塩	27.0	
	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	821	
	はっほうさい	ぶたにく えび いか うずらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ しょうが しいたけ しょうが	ごまあぶら でんぶん	ちゅうかスープ 塩 酒 しょうゆ オイスターソース こしょう	32.6	
(火)	げんまいパン 牛乳	牛乳		パン げんまい		625	
	しろみぎかなフライ タルタルソース	ほき たまご	ピクルス	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	塩 す	24.2	
	ゆでやさい		キャベツ きゅうり こまつな		塩 こしょう	826	
	パンプキンポタージュ	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	バター クリーム	塩 こしょう スープストック ホワイトルウ	31.6	
(水)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		632	川崎小
	ミートオムレツ	たまご とりにく	たまねぎ トマト にんじん	さとう でんぶん ラード	ケチャップ 塩 りんごす	21.8	
	ほうれんそうサラダ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら さとう	しょうゆ す		
(木)	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	ソース カールウ スープストック ワイン カレコ こしょう	785 26.4	
	ツイストパン 牛乳	牛乳		パン		637	川崎小
	えびグラタン	えび チーズ 牛乳	たまねぎ	じゃがいも でんぶん あぶら さとう マカロニ こむぎこ パセリ さとう	塩 ぎょかいエキス	26.8	
	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		
チリコンカーン	だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト パセリ	あぶら	オレガノ こしょう ワイン 塩 パプリカソース ケチャップ	799 32.8		
(金)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		620	
	あじのなんばんづけ	あじ	しろねぎ	ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	しょうゆ す とうがらし	28.2	
	ひじきのいために	さつまあげ ひじき とりにく	にんじん さやんげん こんにゃく	さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	756	
	すましじる	どうふ なると	にんじん えのきたけ みつば ほうれんそう	でんぶん	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし	33.2	
アメリカンチェリー		アメリカンチェリー					

★★★ 「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。 ★★★