



平成30年 7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 | 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 | | | | |
| (月) | ごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | | 636 | | |
| | いわしのうめ | いわし | うめぼし | さとう | しょうゆ 塩 | 26.7 | | |
| | じゃがいもどきに | かつおぶし | えだまめ | じゃがいも あぶら さとう | しょうゆ わふうだし | | | |
| | かきたまじる | とうふ たまご | たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ | でんぶん | しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし | 782 | | |
| (火) | ツイストパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | パン | | 656 | | |
| | とりにくとレバーのチリソースあえ | とりにく とりレバー だいず | たまねぎ しょうが にんにく | あぶら でんぶん さとう | スープストック チリソース ケチャップ 塩 | 28.0 | | |
| | カラフルサラダ たまねぎドレッシング | | キャベツ アスパラガス きゅうり パプリカ | | 塩 こしょう ドレッシング | 843 | | |
| | とうにゅういりポタージュ | とうにゅう ぎゅうにゅう | とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ | あぶら クリーム | ベシャメルソース コンソメ 塩 こしょう がらスープ | 34.7 | | |
| (水) | ごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | | 632 | | |
| | とうふステーキそぼろあんかけ | とうにゅう とりにく | しょうが | あぶら さとう でんぶん | しょうゆ | 22.5 | | |
| | ポテトサラダ マヨネーズ | | きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし | じゃがいも マヨネーズ | 塩 こしょう す | | | |
| | とんじる | ぶたにく みそ | とうがん たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ | | にぼしだし さばだし | 788 | | |
| (木) | アメリカンチェリー | | アメリカンチェリー | | | 27.4 | | |
| | ソフトめん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | ソフトめん | | 641 | | |
| | ミートソース | ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく | あぶら さとう | ベシャメルソース こしょう しお デミグラスソース ハヤシウ ケチャップ トマトピューレ ソース スープストック | 27.2 | | |
| | トルティーヤ | たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう | たまねぎ | じゃがいも さとう でんぶん あぶら | す 塩 | 807 | | |
| (金) | かいそうサラダ ハンパングドレッシング | かいそう | キャベツ きゅうり | ごま | ドレッシング | 33.1 | | |
| | ～七夕の献立～ 天の川にみたてた「お魚めん」と、お星さまにみたてた「おくら」を使った七夕汁を取り入れました。 | | | | | | | |
| | ツナライス ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ツナ | えだまめ | こめ あぶら さとう | 酒 塩 しょうゆ | 619 | | |
| | ほしがたコロッケ | ぶたにく | たまねぎ | じゃがいも あぶら パンこ さとう こむぎこ でんぶん | 塩 しょうゆ ワイン こしょう | 20.4 | | |
| | スパゲティサラダ コールスロッドレッシング | | キャベツ きゅうり ごまつな とうもろこし にんじん | スパゲッティ | 塩 こしょう ドレッシング | | | |
| (月) | たなぼたじる | とうふ なたと たら(さかなめん) | にんじん たまねぎ オクラ えのきたけ はねぎ | でんぶん みずあめ さとう | しょうゆ 塩 こんぶだし かつおだし | 765 | | |
| | たなぼたデザート | かんてん とうにゅう | なつみかん メロン | さとう みずあめ | | 25.6 | | |
| | ごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | | 641 | | |
| | きすフライ | きす | | あぶら こむぎこ パンこ でんぶん | 塩 こしょう | 27.6 | | |
| (火) | きゅうりのなんばんづけ | | きゅうり | ごまあぶら さとう ラーゆ | しょうゆ す 塩 とうがらし | | | |
| | ぶたにくとこんにゃくのしょうがに | ぶたにく さつまあげ | たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく たけのこ さやいんげん | あぶら さとう | 酒 みりん しょうゆ わふうだし | 782 | | |
| | すいか | | すいか | | | 32.7 | | |
| (火) | キャロットパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん | パン さとう マーガリン | | 636 | | |
| | パンプキングラタン | とうにゅう | かぼちゃ たまねぎ | ショートニング さとう あぶら こめ | 塩 | 26.2 | | |
| | 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 | | | |
| | ポークビーンズ | だいず ぶたにく | たまねぎ にんじん マッシュルーム | じゃがいも さとう あぶら | ケチャップ トマトピューレ 塩 ワイン こしょう スープストック | 855 | | |
| (水) | ～住吉小学校リクエスト給食～ 暑くても食べやすい献立を考えてくれました。お茶や黒はんぺんなど静岡県の食材もたくさん使っています。 | | | | | | | |
| | わかめごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう わかめ | | こめ おおむぎ | 塩 | 636 | | |
| | くろはんぺんのおちやチーズフライ | くろはんぺん チーズ | ちや | あぶら パンこ こむぎこ でんぶん | | 23.8 | | |
| | きゅうりとだいにんのひたひた かつおぶし | 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 | | | |
| | はるさめスープ | とりにく たまご | にんじん チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ | はるさめ でんぶん | 塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ | 773 | | |
| | れいとうみかん | | みかん | | | 27.8 | | |
| (木) | しょパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | ブルーベリー | パン さとう | | 661 | | |
| | ぶたにくとコーンのあげに | ぶたにく | とうもろこし しょうが | でんぶん あぶら さとう | しょうゆ 酒 | 28.5 | | |
| | いそべポテト | あおのり | | じゃがいも | 塩 こしょう | | | |
| | チンゲンサイのクリームスープ | ベーコン ぎゅうにゅう チーズ | たまねぎ にんじん チンゲンサイ ぶなしめじ | クリーム あぶら | ベシャメルソース スープストック こしょう がらスープ 塩 | 813 | | |
| | | | | | 33.9 | | | |

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

食物アレルギー関連の留意点

・・・小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。



平成30年 7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 は含ませ せん) |
|-----------|---|---------------------|---|--------------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------|
| | | あか 体をつくるものになる食品 | みどり 体の調子を整えるものになる食品 | きいろ エネルギーのものになる食品 | おもな調味料 | | |
| (金) | ごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | | 630 29.7 | 小学校 中学校 |
| | あじのこうじづけ | あじ | | | 塩 こうじ | | |
| | こまつなのアーモンドあえ | | こまつな キャベツ もやし にんじん | アーモンド さとう | しょうゆ みりん | | |
| | とうがんのうまに | ぶたにく あつあげ ベーコン | とうがん にんじん ぶなしめじ こんにやく ねぶかねぎ | あぶら さとう でんぷん | しょうゆ みりん 酒 コンソメ | 782 37.4 | |
| (火) | メロン | | メロン | | | | |
| | アップルパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | りんご | パン さとう | | 616 29.8 | |
| | タンドリーチキン | とりにく ヨーグルト | にんにく しょうが | | 塩 こしょう カレーこ しょうゆ パプリカ | | |
| | 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 | しお す こしょう | | |
| トマトスープ | ベーコン たまご | たまねぎ チンゲンサイ トマト | でんぷん | スープストック しょうゆ 酒 塩 こしょう がらスープ | 825 38.4 | | |
| (水) | ～日本味めぐり給食の日の献立～滋賀県の地場産物である「もろこ」という小魚や「赤こんにゃく」を取り入れています。 | | | | | | |
| | ごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | | 638 24.3 | |
| | もろこのなんぼんづけ | もろこ | たまねぎ | でんぷん あぶら さとう | 塩 しょうゆ す とうがらし | | |
| | ごもくにまめ | だいず とりにく ちくわ こんぶ | にんじん ごぼう しいたけ あかこんにゃく | さとう | しょうゆ みりん | | |
| | かんぴょうのみそしる | とうふ あぶらあげ みそ | かんぴょう たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ | | にぼしだし さばだし | 777 28.8 | |
| れいとうみかん | | みかん | | | | | |
| (木) | ちゅうかめん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | ちゅうかめん | | 641 31.1 | |
| | しおラーメンスープ | ぶたにく わかめ なた | にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんにく しろねぎ メンマ | | 塩ラーメンスープ 塩 こしょう がらスープ 酒 | | |
| | にたまご | たまご | | さとう | しょうゆ 塩 かつおエキス す こんぶエキス | | |
| | えだまめのしおゆで | | えだまめ | | 塩 | 768 36.1 | |
| (金) | ～ふるさと給食の日の献立(土用の丑の献立)～ 吉田町でつくられたうなぎを取り入れています。 | | | | | | |
| | うなぎちらしずし ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう うなぎ こおろ豆腐 | たけのこ にんじん かんぴょう しいたけ | こめ さとう | しょうゆ みりん す 酒 塩 わふうだし | 644 25.7 | |
| | ちくわのおちゃあげ | ちくわ | ちゃ | こむぎこ でんぷん あぶら | | | |
| | 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 ごま | しょうゆ みりん ドレッシング | | |
| | すましじる | とうふ なた わかめ | にんじん えのきたけ みつば | でんぷん | かつおだし こんぶだし しょうゆ 塩 | 824 33.5 | |
| (月) | ごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | | 629 24.1 | |
| | しょうろんぼう | ぶたにく | キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが | はるさめ でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ | しょうゆ オイスターソース 塩 | | |
| | かふうサラダ | | ほうれんそう にんじん とうもろこし もやし | ごま さとう ごまあぶら | しょうゆ す 塩 | | |
| | 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 | ごまあぶら さとう でんぷん | トウバンジャン しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかスープ | 819 29.6 | |
| (火) | げんまいパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | パン げんまい | | 660 29.9 | 榛原中 |
| | スティックハンバーグ | ぶたにく とりにく | たまねぎ | パンこ さとう みずあめ | しお こしょう ケチャップ ソース ワイン | | |
| | やさしいっぱいやきそば | ぶたにく | にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな | ちゅうかめん あぶら | こしょう やきそばソース | | |
| | チンゲンサイとたまごのスープ | たまご ベーコン | チンゲンサイ とうもろこし にんじん えのきたけ | でんぷん | がらスープ こしょう スープストック 塩 | 852 37.1 | |
| (水) | れいとうおうとう | | おうとう | さとう | | | |
| | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ おおむぎ | | 693 21.5 | 坂部小 勝間田小 榛原中 |
| | なつやさいカレー | ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ビーマン セロリー しょうが にんにく りんご | あぶら | ソース カレールウ 塩 こしょう カレーこ チャツネ スープストック ワイン | | |
| ししゃもフリッター | ししゃも おきあみ あおさ | | こむぎこ でんぷん さとう こめこ あぶら | 塩 | 885 26.7 | | |
| ゆでとうもろこし | | とうもろこし | | | | | |

夏ばてや熱中症を防ぐためには、食生活が重要です。
冷たい食べ物の摂り過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気ポイント 夏の食生活 NGポイント

こまめな水分補給

暑い・暑い・暑い
3回の食事を、
バランスよく
食べる

**旬の野菜や果物を
食事に取り入れる**

朝 昼 夕

冷たいものとり過ぎ

朝ごはん抜き

偏った食事