平成30年　８．９月　学校給食献立表＜Ｂ＞　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 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	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）
8/28（火）	マーガリンパン　牛乳	牛乳		パン　マーガリン　さとう		637 27.0	川崎小 坂部小
	あかうおのフレークフライ	あかうお		コーンフレーク　パンこ こむぎこ　でんぷん　あぶら	塩		
	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	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ｺﾝｿﾒ 塩　こしょう	850 33.7	勝間田小 細江小
	やさいのスープに	とりにく	たまねぎ　キャベツ　だいこん にんじん　チンゲンサイ	じゃがいも	がらスープ　ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ 塩　こしょう		
29（水）	しらすとえだまめのごはん　牛乳	牛乳　しらすぼし	えだまめ	こめ	塩　酒	638 31.2	川崎小 坂部小
	カラフルやさいのたまごやき	たまご　牛乳　チーズ ベーコン	パプリカ　ほうれんそう		塩　こしょう		
	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	778 36.3	勝間田小 細江小
	さわにわん	ぶたにく	にんじん　たけのこ　ごぼう えのきたけ　はねぎ		しょうゆ　酒　塩　こしょう かつおだし　こんぶだし		
30（木）	せわりパン　牛乳	牛乳		パン		676 25.7	勝間田小 細江小
	フランクフルト	ぶたにく		さとう	塩　こしょう　ケチャップ ソース　ワイン		
	やさいサラダ　ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		キャベツ　きゅうり　えだまめ かぼちゃ		塩　こしょう　ドレッシング		
	ラビオリスープ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しめじ チンゲンサイ	こむぎこ　パンこ	塩　がらスープ　しょうゆ ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　こしょう	866 32.0	
	フローズンヨーグルト	だっしふんにゅう		さとう　ｸﾘｰﾑ　れんにゅう			
31（金）	ごはん　牛乳	牛乳		こめ		662 26.2	
	かつおコロッケ	かつお	たまねぎ	じゃがいも　こむぎこ　パンこ でんぷん　こめこ　さとう　あぶら	しょうゆ　塩　こしょう		
	チンジャオロースー	ぶたにく	にんにく　しょうが　たけのこ　ﾋﾟｰﾏﾝ	ごまあぶら　さとう　でんぷん	しょうゆ　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ ちゅうかｽｰﾌﾟ　みりん　酒	801 30.7	
	みそけんちんじる	とうふ　とりにく　みそ	だいこん　にんじん　ごぼう こんにゃく　はねぎ	ごまあぶら	にぼしだし　さばだし		
9/3（月）	ごはん　牛乳	牛乳		こめ		628 22.9	
	ポークしゅうまい	ぶたにく　とりにく	たまねぎ　しょうが	でんぷん　パンこ　あぶら こむぎこ　さとう	みりん　しょうゆ　塩		
	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	789 27.4	
	マーボーなす	とうふ　ぶたにく	にんじん　なす　たけのこ　しろねぎ しいたけ　しょうが　にんにく	さとう　でんぷん　ごまあぶら	酒　塩　しょうゆ　ちゅうかｽｰﾌﾟ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ		
	メロン		メロン				
4（火）	うずまきパン　牛乳	牛乳		パン		612 24.5	
	メンチカツ	とりにく　ぶたにく	キャベツ　たまねぎ	さとう　パンこ　あぶら	しょうゆ　塩		
	エリンギとやさいのソテー	ウインナー	こまつな　エリンギ　もやし　にんじん	あぶら	塩　こしょう　コンソメ	819 31.2	
	マセドアンスープ	とりにく	たまねぎ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　にんじん　ﾊﾟｾﾘ	じゃがいも　マカロニ	ｺﾝｿﾒ　塩　こしょう　しょうゆ		
5（水）	**自彊小学校リクエスト献立　～残暑をのりきるために、みなさんが好きなメニューを集めて献立を考えてくれました。～**					635 28.1	
	キムチチャーハン　牛乳	牛乳　ぶたにく	にんじん　たけのこ　はくさいキムチ にら	こめ　ごまあぶら　おおむぎ	塩　酒　ちゅうかスープ こしょう　しょうゆ		
	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　オレガノ バジル　ワイン		
	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	759 32.7	
	ワンタンスープ	ベーコン	チンゲンサイ　もやし　にんじん しいたけ　えのきたけ	ワンタン	がらスープ　ちゅうかｽｰﾌﾟ しょうゆ　酒　塩　こしょう		
	れいとうみかん		みかん				
6（木）	**日本味めぐり給食の日（岩手県）　～　岩手県の郷土料理である「じゃじゃめん」をアレンジした献立を取り入れました　～**					654 29.9	
	うどん　牛乳	牛乳		うどん			
	じゃじゃめんのたれ	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　でんぷん　ごまあぶら	みりん　ちゅうかｽｰﾌﾟ　酒 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ		
	さつまいもとにぼしのあげに	だいず　にぼし		さつまいも　でんぷん あぶら　ごま　さとう	しょうゆ	804 35.3	
	ゆでやさい		キャベツ　きゅうり　こまつな		塩　こしょう		
7（金）	ごはん　牛乳	牛乳		こめ		642 31.1	
	いわしのオレンジに	いわし	オレンジ	さとう　みずあめ	しょうゆ　ワイン　塩		
	ゆかりあえ		だいこん　こまつな　ゆかり	ごま	塩		
	おやこに	とりにく　ちくわ　こおりどうふ たまご	にんじん　たまねぎ　たけのこ えだまめ	さとう	わふうだし　酒　しょうゆ	784 36.9	
	なし		なし				
10（月）	ごはん　牛乳	牛乳		こめ		658 23.1	
	きびなごのごまだれがけ	きびなご		ごま　さとう　でんぷん　あぶら	塩　しょうゆ　みりん　酒		
	えだまめのしおゆで		えだまめ		塩	811 28.1	
	チキンカレー	とりにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　セロリー　トマト りんご　しょうが　にんにく	じゃがいも　あぶら	ｶﾚｰﾙｳ　ｶﾚｰｺ　ﾜｲﾝ ソース　ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　こしょう		
11（火）	アップルパン　牛乳	牛乳	りんご	パン　さとう		658 22.6	
	ハムチーズフライ	ぶたにく　とりにく　チーズ	たまねぎ	さとう　パンこ　こむぎこ あぶら	塩		
	カラフルサラダ　たまねぎドレッシング		ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　こまつな		塩　こしょう　ドレッシング	888 29.4	
	パンプキンポタージュ	牛乳	かぼちゃ　にんじん　たまねぎ　ﾊﾟｾﾘ	バター　クリーム	ﾍﾞｼｬﾒﾙｿｰｽ　コンソメ 塩　こしょう　がらスープ		

※　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。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

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　８．９月　学校給食献立表＜Ｂ＞　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	小学校 / 中学校	
		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			
12	ごはん　牛乳	牛乳		こめ		709 / 26.6	川崎小
	さんまのしおやき	さんま			塩		
	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		
(水)	にくじゃが	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	しょうゆ　酒　わふうだし	857 / 31.1	
	りんご		りんご				
13	こくとうパン　牛乳	牛乳		パン　くろざとう		616 / 29.1	勝間田小 榛原中
	とりにくとレバーのマリネ	とりにく　とりﾚﾊﾞｰ　だいず	たまねぎ　レモン	でんぷん　あぶら　さとう	しょうゆ　す　ｶﾚｰこ		
	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	804 / 35.6	
(木)	かいせんはるさめスープ	えび　いか	チンゲンサイ　にんじん　たけのこ しいたけ　しょうが	でんぷん　はるさめ	ちゅうかｽｰﾌﾟ　がらｽｰﾌﾟ しょうゆ　塩　酒		
14	ごはん　牛乳	牛乳		こめ		613 / 24.6	勝間田小 榛原中
	さけのみそﾏﾖﾈｰｽﾞやき	さけ　みそ	たまねぎ	マヨネーズ	みりん　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	ごま　さとう	しょうゆ　みりん　ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
(金)	チンゲンサイとにくだんごのスープ	ぶたにく　とりにく	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ しめじ	でんぷん　みずあめ　あぶら	がらスープ　ちゅうかｽｰﾌﾟ しょうゆ　酒　塩　こしょう	749 / 29.0	
	ぶどう		ぶどう				
18	しょくパン　牛乳　メイプルジャム	牛乳		パン　メイプルジャム		648 / 28.4	川崎小 細江小
	にくだんごのあまずあんかけ	とりにく　だいず	たまねぎ	こむぎこ　さとう　あぶら でんぷん　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ	みりん　塩　しょうゆ　す		
	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	806 / 34.5	榛原中
(火)	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	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	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ソース ワイン　ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　塩　こしょう		
19	**ふるさと給食の日　～　静岡県内で水揚げされたかますにお茶が入った衣をつけてフライにしました　～**					648 / 23.9	坂部小
	ごはん　牛乳	牛乳		こめ			
	かますのおちゃフライ	かます	ちゃ	こめこ　あぶら	塩　こしょう		
	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ　あぶらあげ	きりぼしだいこん　にんじん さやいんげん	あぶら　さとう	しょうゆ　みりん　酒 わふうだし	790 / 28.8	
(水)	さつまいものみそしる	とりにく　とうふ　みそ	だいこん　にんじん　こんにゃく しろねぎ	さつまいも	にぼしだし　さばだし		
	れいとうみかん		みかん				
20	ソフトめん　牛乳	牛乳		ソフトめん		662 / 33.1	
	なすのツナソース	ツナ　ぶたにく　チーズ	たまねぎ　なす　にんじん　セロリー ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　にんにく	さとう　あぶら	ﾍﾞｼｬﾒﾙｿｰｽ　ｹﾁｬﾌﾟ　ソース ハヤシフレーク　トマトピューレ こしょう　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ		
	スコッチエッグ	とりにく　たまご	たまねぎ	パンこ　みずあめ　あぶら さとう　でんぷん	しょうゆ　かつおだし	787 / 37.9	
(木)	ベーコンポテト	ベーコン	ﾊﾟｾﾘ	じゃがいも　あぶら	塩　こしょう		
21	**お月見献立　～　十五夜にちなんで、里いもやお月見だんごを取り入れた献立です　～**					709 / 24.9	坂部小
	ごはん　牛乳	牛乳		こめ			
	ひりゅうず	たら　ひじき　とうにゅう ぶたにく	たまねぎ　えだまめ　にんじん	パンこ　でんぷん　あぶら さとう	しょうゆ　塩　みりん		
	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		
	だいこんとさといものにもの	ぶたにく さつまあげ	だいこん　にんじん　こんにゃく えだまめ　しょうが	さといも　さとう　あぶら	しょうゆ　酒　みりん わふうだし	868 / 28.9	
(金)	おつきみだんご			じょうしんこ　さとう でんぷん　みずあめ	しょうゆ　塩		
25	こめこパン　牛乳	牛乳		パン　こめこ		594 / 24.7	坂部小
	ハンバーグのデミグラスソース	ぶたにく　とりにく	たまねぎ	じゃがいも　あぶら　さとう	ワイン　ケチャップ　塩　ソース デミグラスソース		
	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		
	きのこのクリームスープ	ベーコン　牛乳	チンゲンサイ　にんじん　たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　しめじ　まいたけ	じゃがいも　あぶら　ｸﾘｰﾑ	ﾎﾜｲﾄﾙｳ　塩　こしょう ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	784 / 31.8	
(火)	オレンジ		オレンジ				
26	ごはん　牛乳	牛乳		こめ		633 / 21.1	
	はるまき	ぶたにく　ひじき	キャベツ　たまねぎ　にんじん　ねぎ しょうが	はるさめ　こむぎこ　あぶら でんぷん　さとう	しょうゆ　塩　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ		
	きゅうりとだいこんのひたひた　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	791 / 24.9	
(水)	あつあげのちゅうかに	あつあげ　ぶたにく	たけのこ　はくさい　しいたけ しょうが　にんにく　にんじん	ごまあぶら　さとう でんぷん	酒　ちゅうかｽｰﾌﾟ しょうゆ　塩　こしょう		
27	ミルクパン　牛乳	牛乳　ミルク		パン　マーガリン　さとう		640 / 27.0	
	しろみざかなのﾚﾓﾝソースかけ	ほき	たまねぎ　レモン	でんぷん　あぶら　さとう	しょうゆ		
	かぼちゃサラダ　マヨネーズ		かぼちゃ　きゅうり　えだまめ	マヨネーズ	塩　こしょう	851 / 34.2	
(木)	トマトとたまごのスープ	ぶたにく　たまご	たまねぎ　キャベツ　トマト	でんぷん	がらスープ　ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ 塩　しょうゆ　酒　こしょう		
28	くりごはん　牛乳	牛乳		こめ　くり　もちごめ　さとう	塩　酒	657 / 25.6	
	さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう	しょうゆ　みりん		
	きゅうりとたくあんのあえもの		きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ　たくあん　しょうが	ごま		801 / 29.9	
	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　はねぎ	さといも	にぼしだし　さばだし		
(金)	ぶどう		ぶどう				

★☆★　「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。　★☆★