



平成30年 8. 9月 学校給食献立表 < A > 吉田町

吉田榎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 エネルギーのもとになる食品	おもな調味料				
8/27 (月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		762 28.6	中央小 自彊小 住吉小		
	ずぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 ケチャップ ちゅうかスープ す				
	ごまつなのソテー		ごまつな とうもろこし もやし	あぶら	コンソメ 塩 こしょう				
	とうがんとスープ	とりにく とうふ	とうがん たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	でんぶん	塩 こしょう しょうゆ がらすープ ちゅうかスープ				
28 (火)	メロン		メロン			638 31.2			
	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				
	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				
29 (水)	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	778 36.3			
	マーガリンパン 牛乳	牛乳		パン マーガリン さとう					
	あかうおのフレイクフライ	あかうお		コーンフレイク パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	塩				
	マカロニソテー	ベーコン チーズ	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく	マカロニ あぶら	ケチャップ トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう				
30 (木)	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	がらすープ スープストック 塩 こしょう	850 33.7			
	ごはん 牛乳	牛乳		こめ					
	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 でんぶん こめ 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 ビーマン	ごまあぶら さとう でんぶん	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ みりん 酒				
31 (金)	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 こんにやく はねぎ	ごまあぶら	にぼしだし さばだし	801 30.7			
	せわりパン 牛乳	牛乳		パン					
	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 コールスロッドレッシング		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				
9/3 (月)	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 がらすープ しょうゆ スープストック 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					
	ごはん 牛乳	牛乳		こめ					
	きびなごのごまだれがけ	きびなご		ごま さとう でんぶん あぶら	塩 しょうゆ みりん 酒				
4 (火)	えだまめのしおゆで		えだまめ		塩	658 23.1			
	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	カレー粉 カレー ワイン ソース スープストック こしょう				
	<b>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。~</b>								
	キムチチャーハン 牛乳	牛乳 ぶたにく	にんじん たけのこ ほくさいキムチ 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			635 28.1	
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					
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	がらすープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう					
5 (水)	れいとうみかん		みかん			759 32.7			
	うずまきパン 牛乳	牛乳		パン					
	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	ごまつな エリンギ もやし にんじん	あぶら	塩 こしょう コンソメ				
6 (木)	マセドアンズスープ	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん パセリ	じゃがいも マカロニ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	819 31.2			
	ごはん 牛乳	牛乳		こめ					
	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 ごまつな ゆかり	ごま	塩				
7 (金)	おやこに	とりにく ちくわ ことりどうふ 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						
	<b>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」をアレンジして取り入れました~</b>								
	うどん 牛乳	牛乳		うどん				654 29.9	自彊小
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 でんぶん ごまあぶら	みりん ちゅうかスープ 酒 トウバンジャン 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 でんぶん あぶら ごま さとう	しょうゆ					
ゆでやさい		キャベツ きゅうり ごまつな		塩 こしょう					
10 (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	でんぶん パンこ あぶら こむぎこ さとう	みりん しょうゆ 塩				
	やさいのオムル		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 でんぶん ごまあぶら	酒 塩 しょうゆ ちゅうかスープ オイスターソース トウバンジャン				
11 (火)	メロン		メロン			789 27.4			
	ごはん 牛乳	牛乳		こめ					
	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				
りんご	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	857 31.1			
	りんご		りんご						

※ 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<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) 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			
12	アップルパン 牛乳	牛乳	りんご	パン さとう		658	
	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	22.6	
	カラフルサラダ たまねぎドレッシング		キャベツ きゅうり ハパリか こまつな		塩 こしょう ドレッシング	888	
	パンキンポタージュ	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ ハセリ	バター クリーム	ベジタブルソース コンソメ 塩 こしょう がらスープ	29.4	
13	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		613	吉中
	さげのみそマヨネーズやき	さげ みそ	たまねぎ	マヨネーズ	みりん 塩	24.6	
	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 ドレッシング		
	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	でんぶん みずあめ あぶら	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	749	
14	ぶどう		ぶどう			29.0	
	こくとうパン 牛乳	牛乳		パン くるざとう		616	
	とりにくとレバーのマリネ	とりにく とりレバー だいず	たまねぎ レモン	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ す カレー	29.1	
	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	
15	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	でんぶん はるさめ	ちゅうかスープ がらスープ しょうゆ 塩 酒	35.6	
	<b>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た料理を取り入れました ~</b>						
18	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		648	
	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	23.9	
	きりほしだいこんのふくめに	さつまあげ あぶらあげ	きりほしだいこん 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	
	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 こんにやく しろねぎ	さつまいも	にほしだし さばだし	28.8	
19	れいとうみかん		みかん				
	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	
	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 でんぶん さとう あぶら ショートニング	みりん 塩 しょうゆ す	28.4	
	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	
20	ポーキビーンス	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	ケチャップ トマトビュレ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう	34.5	
	<b>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 ~</b>						
21	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		709	
	ひりゅうず	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん	パンこ でんぶん あぶら さとう	しょうゆ 塩 みりん	24.9	
	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もの	ぶたにく さつまあげ	だいこん にんじん こんにやく 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	
22	おつきみだんご			しょうしんこ さとう でんぶん みずあめ	しょうゆ 塩	28.9	
	ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん			
	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	ベジタブルソース ケチャップ ソース ハヤシラーク トマトビュレ こしょう デミグラスソース	662	
	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 でんぶん	しょうゆ かつおだし	33.1	
23	ベーコンポテ	ベーコン	ハセリ	じゃがいも あぶら	塩 こしょう	787	
	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		633	
	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 でんぶん さとう	しょうゆ 塩 オイスターソース	21.1	
	きゅうりたけのこのひたひた 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	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 でんぶん	酒 ちゅうかスープ しょうゆ 塩 こしょう	24.9	
	こめこパン 牛乳	牛乳		パン こめこ		594	
	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	24.7	
	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		
25	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	ホワトーム 塩 こしょう スープストック	784	31.8
	オレンジ		オレンジ				
	くりごはん 牛乳	牛乳		こめ くり もちこめ さとう	塩 酒	657	
26	さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう	しょうゆ みりん	25.6	
	きゅうりとたくあんのあえもの		きゅうり キャベツ たくあん しょうが	ごま			
	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 はねぎ	さといも	にほしだし さばだし	801	
	ぶどう		ぶどう			29.9	
27	ミルクパン 牛乳	牛乳 ミルク		パン マーガリン さとう		640	
	しろみぎかなのレモンソースかけ	ほき	たまねぎ レモン	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ	27.0	
	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	
	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	でんぶん	がらスープ スープストック 塩 しょうゆ 酒 こしょう	34.2	

★★ 「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。★★