



# 平成30年 10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)	欠食校 (学年欠食 は含まれ 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			
1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		643 25.5	
	しんじゆだんご	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	もちごめ パンこ でんぶん さとう	塩 こしょう しょうゆ		
	パンサンズー マーボーどうふ	どうふ ぶたにく みそ	きゅうり にんじん ほうれんそう 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	はるさめ ごま さとう ごまあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうゆ す 塩 トウバンジャン ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ 酒		
2 (火)	ごはん のりつくだに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう のり		こめ みずあめ さとう	しょうゆ	630 25.3	
	くろはんべんのおちゃあげ	くろはんべん	ちゃ	こむぎこ でんぶん あぶら			
	ぶたにくとごぼうのみそいため	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	あぶら さとう	しょうゆ		
3 (水)	レーズンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ほしぶどう	パン さとう		593 22.2	中央小 住吉小
	ハムチーズピカタ	たまご ハム チーズ		あぶら さとう でんぶん	塩		
	コーンポテト やさいとむぎのスープ	とりにく ベーコン	どうもろこし パセリ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも パター おおむぎ	塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう しょうゆ がらスープ		
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		637 23.9	
	さんまのかばやき	さんま		あぶら さとう でんぶん	しょうゆ みりん 酒		
	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		塩		
5 (金)	うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		うどん		632 24.4	
	カレーなんぼんつゆ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しろねぎ ほうれんそう しょうが にんにく	でんぶん	カレールウ しょうゆ みりん 塩 かつおぶし		
	やさいのたくあんあえ おちやいりおにまん	 みそ	キャベツ きゅうり たくあん ちゃ	ごま こむぎこ さつまいも さとう ラード	塩 塩		
～目の愛護デー献立～ 目に良いとされる「ブルーベリー」をゼリーにして取り入れています。							
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		625 26.0	
	あげだしどうふのそぼろあんかけ	とりにく とうふ	しょうが	あぶら さとう でんぶん せらチン	しょうゆ		
	きりぼしだいこんのごまずあえ		きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ す		
10 (水)	とんじる	ぶたにく みそ	たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	じゃがいも	にほし さばぶし	766 30.8	
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう			
	～榛原中学校リクエスト給食～ 人気のメニューを入れてアジアを意識した献立を考えてくれました。						
11 (木)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ くら キムチ	こめ おおむぎ ごまあぶら	塩 しょうゆ 酒 ちゅうかスープ こしょう	637 26.5	
	とりにくのハーブやき	とりにく	にんにく	オリーブあぶら	塩 こしょう ワイン オレガノ バジル		
	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		
12 (金)	ワンタンスープ	ベーコン	チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ しょうが	こむぎこ	しょうゆ 酒 塩 がらスープ こしょう ちゅうかスープ	796 32.8	
	いもかりんとう			さつまいも あぶら さとう みずあめ			
	げんまいパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン げんまい			
13 (土)	しろみざかなのチリソースかけ	ホキ	たまねぎ にんにく しょうが	あぶら でんぶん さとう	スープストック ケチャップ 塩 トマトピューレ チリソース	668 27.4	
	ポテトサラダ マヨネーズ		きゅうり キャベツ にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	とうにゅういりポタージュスープ	とうにゅう ぎゅうにゅう	どうもろこし 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 がらスープ 塩 こしょう	867 34.2	
14 (日)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		606 27.1	
	にらまんじゅう	ぶたにく だいず	キャベツ にら しろねぎ にんにく しょうが こんにゃく	あぶら こむぎこ ラード さとう でんぶん	しょうゆ 塩 こしょう		
	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		
15 (月)	はつぼうさい	ぶたにく いか うずらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが	ごまあぶら でんぶん	ちゅうかスープ 酒 しょうゆ オイスターソース こしょう 塩	760 32.7	
	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 あぶら	塩	645 25.8	
	ちくわのもみじあげ	ちくわ	にんじん パセリ	あぶら こむぎこ でんぶん			
16 (火)	いそかあえ	のり	こまつな キャベツ もやし		しょうゆ みりん	797 31.3	
	ぶたにくとだいこんのいために	ぶたにく あつあげ	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	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	酒 しょうゆ スープストック		
	ことうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン ことう			
17 (水)	ポテトのカップグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも でんぶん あぶら さとう マーガリン こむぎこ	塩 チキンエキス	634 19.8	中央小
	マカロニサラダ マヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう		
	やさいとにくだんごのスープ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん チンゲンサイ しめじ	でんぶん あぶら みずあめ	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	807 24.7	
みかん		みかん					

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。



# 平成30年 10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)	欠食校 (学年欠食 は含まれ 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		小学校	中学校
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		656	
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう		25.6	
	だいずのいそに	だいず とりにく ひじき	こんにやく にんじん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだし		
	はるさめスープ	とりにく うずらたまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	はるさめ でんぶん	しょうゆ ちゅうかスープ 塩 こしょう がらスープ	805	
	りんご	りんご				29.9	
(金)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソフトめん		686	吉田中
	ビーンズソース	ぶたにく レンズまめ だいず チーズ	たまねぎ にんじん セロリー トマト マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく	あぶら さとう	ハヤシルウ デミグラスソース 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン がらスープ ベンジャメルソース	25.0	
	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	839	
	キャラメルポテト			さつまいも バター あぶら さとう		29.9	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		670	
	とりにくとレバーのねぎソース	とりにく とりレバー だいず	たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうゆ 酒 す	27.6	
	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		
	さつまいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ はねぎ	さつまいも	にぼし さばぶし	811	
					32.5		
～日本味めぐり給食の日(茨城県)～ 郷土料理「めっぺ汁」にはするめが入っているのが特徴です。							
(火)	なめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんぼ	こめ おおむぎ さとう	塩	637	
	わかさぎのあまからだれ	わかさぎ		あぶら でんぶん さとう	しょうゆ みりん 酒	21.1	
	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	ごま さとう	しょうゆ みりん ドレッシング		
	めっぺじる	とうふ あぶらあげ いか	こんにやく にんじん だいこん れんこん しいたけ	でんぶん さつまいも	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし こんぶだし	773	
	みかん	みかん				24.8	
(水)	こめこせわりパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン こめこ チョコレートクリーム		633	住吉小
	にくだんごのトマトソースあえ	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト にんにく	あぶら パンこ でんぶん さとう	ワイン ソース ケチャップ 塩 こしょう	23.7	
	きのこスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ オリーブあぶら	コンソメ 塩 こしょう		
	やさいのスープに	ウインナー	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 塩 こしょう スープストック	840	
					31.3		
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		651	
	さけのみりんじょうゆやき	さけ			みりん しょうゆ	31.9	
	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		
	かんとくに	ぶたにく うずらたまご あつあげ さつまあげ こんぶ	だいこん こんにやく にんじん	さとう じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 わふうだし	793	
	ぶどう	ぶどう				37.3	
(金)	バーガーパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		622	
	フライドチキン	とりにく	しょうが	あぶら でんぶん こむぎこ さとう みずあめ	塩 こしょう	28.6	
	じゃこいりやさいソテー	しらす	キャベツ もやし こまつな	あぶら	コンソメ 塩 酒 こしょう		
	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ	マカロニ じゃがいも	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう ワイン	813	
	スライスチーズ	チーズ				35.8	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		700	
	かつおのソースがらめ	かつお	しょうが	あぶら でんぶん さとう	酒 しょうゆ ソース	30.9	
	ゆかりあえ		きゅうり キャベツ あかじそ	さとう ごま	塩		
	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	あぶら じゃがいも	カレーこ こしょう チャツネ ソース カレールウ 塩 スープストック	852	
					36.5		
(火)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ さつまいも おおむぎ	塩 酒	628	住吉小
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが にんにく		しょうゆ みりん	27.8	
	ごまあえ		キャベツ こまつな もやし	ごま さとう	しょうゆ みりん		
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご ベーコン なたと	とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	でんぶん	スープストック がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	757	
					32.3		
(水)	うずまきパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		690	
	トマトいりメンチカツ	ぶたにく	たまねぎ	でんぶん さとう あぶら こむぎこ パンこ	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ	24.3	
	イタリアンサラダ イタリアドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ		ドレッシング		
	きのこさつまいものシチュー	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ パセリ	さつまいも あぶら	塩 こしょう がらスープ ベンジャメルソース	894	
	ハロウィンデザート	とうにゅう	かぼちゃ	さとう あぶら	塩	31.5	

※ 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。

☆☆☆ 「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。 ☆☆☆

