



平成30年 10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 は含まれ 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				
(月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとレバーのねぎソース こまつなアーモンドあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー だいず とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし だいこん にんじん えのきたけ はねぎ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶ アーモンド さとう さつまいも	しょうゆ 酒 す しょうゆ みりん にぼし さばぶし	670 27.6 811 32.5			
	(火)	レーズンパン ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ コーンポテト やさいとむぎのスープ	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ とりにく ベーコン	ほしぶどう 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	パン さとう あぶら さとう でんぶ じゃがいも バター おおむぎ	塩 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう しょうゆ がらスープ	593 22.2 797 28.4		
		(水)	ごはん のりつくだに ぎゅうにゅう くろはんぺんのおちやあげ ぶたにくとごぼうのみそいため かきたまじる ぶどう	ぎゅうにゅう のり くろはんぺん ぶたにく みそ たまご	ちや ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ しいたけ ぶどう	こめ みずあめ さとう こむぎこ でんぶ あぶら あぶら さとう でんぶ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 塩 かつおぶし こんぶだし	630 25.3 797 32.4	川崎小
			～ふるさと給食の日～ 「お茶入りおにまん」には、牧之原市産のお茶を使っています。						
(木)			うどん ぎゅうにゅう カレーなんぼんつゆ やさいのたくあんあえ おちやいりおにまん	ぎゅうにゅう 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 キャベツ きゅうり たくあん ちや	うどん でんぶ ごま こむぎこ さつまいも さとう ラード	カレールー しょうゆ みりん 塩 かつおぶし 塩 塩	632 24.4 787 29.1	
	(金)		ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき しおこんぶのそくせきづけ さわにわん ミニトマト	ぎゅうにゅう さんま こんぶ ぶたにく	キャベツ きゅうり こまつな にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ はねぎ ミニトマト	こめ あぶら さとう でんぶ 塩 しょうゆ 酒 塩 こしょう かつおぶし こんぶだし	637 23.9 783 27.8		
		～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。							
		(火)	アップルパン ぎゅうにゅう くりコロッケ れんこんサラダ ごまドレッシング ほうれんそうとたまごのスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう りんご	りんご たまねぎ にんじん しろねぎ ほうれんそう とうもろこし にんじん えのきたけ ブルーベリー	パン さとう じゃがいも くり さつまいも あぶら パンこ こむぎこ でんぶ さとう ごま さとう でんぶ さとう	しょうゆ しょうゆ みりん ドレッシング がらスープ スープストック しお こしょう	637 19.7 855 25.4	
(木)			げんまいパン ぎゅうにゅう しろみざかなのチリソースかけ ポテトサラダ マヨネーズ とうにゅういりポタージュスープ	ぎゅうにゅう ホキ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	パン げんまい あぶら でんぶ さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら クリーム	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 塩 こしょう ベシヤメルソース コンソメ がらスープ 塩 こしょう	668 27.4 867 34.2	
	～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。								
	(金)		キムチチャーハン ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき かいそうサラダ あおじそドレッシング ワンタンスープ いもかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かいそう	にんじん たけのこ たら キムチ にんにく キャベツ きゅうり チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ しょうが	こめ おおむぎ ごまあぶら オリーブあぶら ごま こむぎこ さつまいも あぶら さとう みずあめ	塩 しょうゆ 酒 ちゅうかスープ こしょう 塩 こしょう ワイン オレガノ バジル ドレッシング しょうゆ 酒 塩 がらスープ こしょう ちゅうかスープ	637 26.5 796 32.8	
		(月)	ごはん ぎゅうにゅう かつおのソースがらめ ゆかりあえ ポークカレー	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく チーズ	しょうが きゅうり キャベツ あかじそ たまねぎ にんじん セロリー りんご しょうが にんにく	こめ あぶら でんぶ さとう さとう ごま あぶら じゃがいも	酒 しょうゆ ソース 塩 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	700 30.9 852 36.5	坂部小
(火)			ことうパン ぎゅうにゅう ポテトのカップグラタン マカロニサラダ マヨネーズ やさいとにくだんごのスープ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり にんじん とうもろこし 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 みかん	パン ことう じゃがいも でんぶ あぶら さとう マーガリン こむぎこ マカロニ マヨネーズ でんぶ あぶら みずあめ	塩 チキンエキス 塩 こしょう がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	634 19.8 807 24.7	坂部小
			(水)	わかめごはん ぎゅうにゅう ちくわのもみじあげ いそかあえ ぶたにくとだいこんのいために	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ のり ぶたにく あつあげ	にんじん パセリ こまつな キャベツ もやし だいこん にんじん さやいんげん こんにやく しょうが にんにく	こめ おおむぎ あぶら あぶら こむぎこ でんぶ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ スープストック	645 25.8 797 31.3

※ 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 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			
(木)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソフトめん		686 25.0	
	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 ベジマールソース		
	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		
	キャラメルポテト			さつまいも バター あぶら さとう			
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		656 25.6	川崎小 榛原中
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう			
	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		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		643 25.5	
	しんじゅだんご	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		
	パンサンスー		きゅうり にんじん ほうれんそう	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す 塩		
	マーボー豆腐	豆腐 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	トウバンソウ ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ 酒		
(火)	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 23.7	
	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		
	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		
～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。							
(水)	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 21.1	
	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		
	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		
	ぬっぺじる	豆腐 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 さといも	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし こんぶだし		
(木)	バーガーパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		622 28.6	細江小
	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		
	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		
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		651 31.9	坂部小
	さけのみりんじょうゆやき	さけ			みりん しょうゆ		
	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		
	かんとうに	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		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		606 27.1	細江小
	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 こんにやく	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		
	はっぼうさい	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		
(火)	うずまきパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		690 24.3	
	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		
	イタリアンサラダ イタリアンドレッシング		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 ベジマールソース		
(水)	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	894 31.5	
	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		
	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		
	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		
(水)	ちゅうかふうコーンスープ	たまご ベーコン なんと	とうもろこし たまねぎ にんじん	でんぶん	スープストック がらスープ	757 32.3	
			ほうれんそう しいたけ		しょうゆ 塩 こしょう		

※ 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。 ★★★

