



平成30年 11月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田稜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			
					小学校		
					中学校		
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		630 26.9	
	しろみざかなのきのみあえ	しいら		でんぶん あぶら くるみ アーモンド さとう	しょうゆ さけ		
	きゅうり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		
	のっぺいじる	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん しめじ はねぎ こんにやく	さといも でんぶん	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし 酒	762 31.7	
(金)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん		594 25.5	
	みそラーメンスープ	ぶたにく なたと みそ	はくさい にんじん メンマ しろねぎ しめじ はだいこん にんにく しょうが	さとう あぶら ごま	がらスープ しお こしょう		
	むしぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ なら しょうが	こむぎこ あぶら ラード	しょうゆ みりん しお	751 31.4	
	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		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		684 21.7	
	ししゃもフリッター	ししゃも		あぶら こむぎこ でんぶん	しお		
	やさいのたくあんあえ		キャベツ きゅうり しょうが たくあん	ごま	しお	829	
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ 酒 わふうだし	25.0	
～日本味めぐり給食の日(福岡県)～ 博多弁では寄せ集めるを「がめくりこむ」といい、野菜を寄せ集めて煮た料理を「がめに」といいます。							
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		611 24.3	
	かわはぎフライ	かわはぎ		パンこ こむぎこ こめこ でんぶん あぶら	しお こしょう		
	やさいのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし		しょうゆ	755	
	がめに	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん しいたけ さやいんげん こんにやく	さといも あぶら さとう	酒 しょうゆ みりん わふうだし	28.7	
(水)	げんまいせわりパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン げんまい		635 26.6	中央小 自彊小
	フランクフルト	ぶたにく		でんぶん さとう	しお ソース ワイン ケチャップ		
	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	818	
	ほうれんそうとたまごのスープ	ベーコン たまご	ほうれんそう にんじん えのきたけ たまねぎ	でんぶん	がらスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう	33.0	
(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		682 25.2	
	だいずとにぼしのあげに	だいず にぼし		あぶら さとう でんぶん	しょうゆ		
	やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり キャベツ もやし レモン	さとう	しょうゆ	832	
	あきやさいかレー	ぶたにく チーズ	しめじ マッシュルーム ごぼう たまねぎ にんじん セロリー りんご しょうが にんにく	さつまいも あぶら	ソース ワイン カレール カレー スープストック こしょう チャツネ	29.6	
(金)	ミルクパン	ぎゅうにゅう ミルク		パン マーガリン さとう		601 23.8	
	ツナオムレツ	たまご ツナ		あぶら でんぶん さとう	しお す		
	ひじきサラダ ごまドレッシング	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	さとう	しょうゆ みりん ドレッシング	798	
	はくさいとにくだんごのスープ	ぶたにく とりにく	はくさい にんじん チンゲンサイ はねぎ えのきたけ	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 しお こしょう	29.8	
～ふるさと給食週間～ かつおチーズフライは、橈津港で水揚げされた「かつお」を使って作りました。							
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		642 28.6	
	かつおチーズフライ	かつお チーズ		こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう		
	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ もやし	ごま さとう	しょうゆ みりん	785	
	はくさいのうまに	ぶたにく うずらたまご あつあげ	にんじん はくさい たけのこ しろねぎ	マロニー ごまあぶら さとう でんぶん	ちゅうかスープ しょうゆ しお 酒 オイスターソース こしょう	33.9	
～ふるさと給食週間～ 大根菜飯は、牧之原市でとれた大根のめき菜を使って作りました。							
(火)	だいこんなめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	はだいこん	こめ おおむぎ ごまあぶら	しお 酒 しょうゆ	657 29.3	
	くろはんべんのいそべあげ	くろはんべん あおさ					
	れんこんのきんぴら	とりにく あぶらあげ	れんこん にんじん さやいんげん こんにやく	さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだし とうがらし	831	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ	さといも	にぼしだし さばだし	37.0	
～ふるさと給食週間～ お茶パンは、牧之原市でとれたお茶を使って作りました。							
(水)	おちゃパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ちゃ	パン マーガリン さとう		677 30.6	中央小 自彊小 吉田中
	とりにくのパーベキューソースがけ	とりにく	にんにく りんご レモン	さとう	しお 酒 こしょう しょうゆ		
	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	894	
	チンゲンサイのクリームに	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	じゃがいも あぶら	しお こしょう スープストック ペンナルソース がらスープ	37.6	
～ふるさと給食週間～ 静岡おでんは、静岡県の特産物黒はんぺんや牧之原市でとれた大根を使って作りました。							
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		677 28.3	
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ こんぶだし しお		
	こまつなともやしのサラダ	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す わふうだし	819	
	しずおかおでん	とりにく ちくわ くろはんぺん こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 しお かつおだし	33.1	
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 11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)	欠食校 (学年欠食 は含ませ ん)
		あか	みどり	きいろ	おもな調味料	小学校	
		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		中学校	
～ふるさと給食週間～ しらすとだいののかき揚げは、静岡県内で水揚げされたしらすを使って作りました。							
16 (金)	うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		うどん		685	
	ごもくうどんつゆ	あぶらあげ とりにく かまぼこ	にんじん しろねぎ こまつな	でんぷん	しょうゆ みりん しお わふうだし かつおだし	26.7	
	しらすとだいののかき揚げ	しらす だいの	ごぼう たまねぎ はねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら	しお	835	
	さつまいもサラダ マヨネーズ		きゅうり にんじん	さつまいも マヨネーズ	しお こしょう	31.7	
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		604	中央小
	ポークしゅうまい	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく	ラード でんぷん さとう こむぎこ	チキンブイヨン しょうゆ しお	22.9	
	かふうサラダ		ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す しお	760	
	マーボーだいこん	とうふ ぶたにく みそ	だいこん 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 ごまあぶら でんぷん	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 酒	27.5	
～和食献立～ 11月24日の「いい日本食」の日にちなんで、出汁を活かした料理を取り入れました。							
20 (火)	ふきよせおこわ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	れんこん にんじん しめじ しいたけ	こめ くり さとう あぶら もちこめ	しょうゆ 酒 しお	620	
	あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ		さとう	しお	30.1	
	さいともそぼろに	とりにく	だいこん さやいんげん こんにやく	さいとも あぶら さとう	しょうゆ みりん 酒 わふうだし	746	
	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 しお こしょう かつおだし こんぶだし	34.7	
21 (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		644	
	れんこんとひきにくのフライ	ぶたにく とりにく	れんこん たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ あぶら さとう	しお カレーこ こしょう	27.4	
	だいこんサラダ		だいこん きゅうり こまつな とうもろこし		しお こしょう ドレッシング	833	
	ポトフ	とりにく ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも	がらすूप こしょう スープストック ワイン しお	33.9	
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		619	
	わふうおろしハンバーグ	とりにく ぶたにく	しょうが だいこん たまねぎ	さとう でんぷん ラード じゃがいも あぶら	しょうゆ みりん ワイン ケチャップ しお	25.4	
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり しそ	ごま	しお	765	
	みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ	さいとも	さばだし にぼしだし	30.4	
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		601	
	ぶたにくとキムチのいためもの	ぶたにく みそ	キムチ たまねぎ しろねぎ	ごまあぶら さとう	しょうゆ 酒 みりん ちゅうかスープ オイスターソース	25.1	
	こまつなのアーモンドあえ		こまつな にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ みりん	741	
	ワンタンスープ	ベーコン	チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ とうもろこし しいたけ	こむぎこ	がらすूप しお 酒 こしょう しょうゆ ちゅうかスープ	30.1	
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		639	
	さんまのみじに	さんま	にんじん だいこん	さとう でんぷん	しょうゆ しお	29.6	
	きくのはなのおひたし		ほうれんそう しめじ キャベツ きくのはな		しょうゆ みりん わふうだし	779	
	いりどうふ	とうふ とりにく たまご なると	にんじん たけのこ はだいこん はねぎ しいたけ しょうが	さとう あぶら	しょうゆ わふうだし	34.9	
28 (水)	マーガリンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン マーガリン さとう		651	
	ラザニア	ぎゅうにゅう スkimミルク チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが	ラザニア こむぎこ あぶら さとう パター	ケチャップ ソース しお	22.3	
	やさいとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな もやし にんじん	あぶら	しお こしょう コンソメ	856	
	カレースープに	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ にんにく	あぶら じゃがいも	カレー粉 カレーこ しお こしょう コンソメ がらすूप ソース	27.3	
～細江小学校リクエスト給食～ 秋の味覚をたくさん使って和食献立を考えてくれました。							
29 (木)	くりごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ くり おおむぎ さとう	しお 酒	690	
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう		26.2	
	ごもくにまめ	だいの とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだし	863	
	かきたまじる	たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ほうれんそう しいたけ	でんぷん	しょうゆ かつおだし こんぶだし しお	32.0	
30 (金)	ツイストパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		701	
	鶏肉とレバーのマリネ	とりにく とりレバー	レモン たまねぎ	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ す カレーこ	31.1	
	コーンサラダ たまねぎドレッシング		キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング	898	
	ラビオリのトマトソースに	だいの ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	あぶら さとう こむぎこ パンこ ラード	ケチャップ トマトピューレ ワイン しお ソース スープストック こしょう	38.4	

※ 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。 ☆☆☆

