



平成30年 11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)	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	
		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	
(木)	1 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	
	みそラーメンスープ	ぶたにく なたろ 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	25.5	
	むしぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ にら しょうが	こむぎこ あぶら ラード	しょうゆ みりん しお	751	
	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	31.4	
(金)	2 ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		630	
	しろみぎかなのきのみあえ	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	26.9	
	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 どうがらし	762	
	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	31.7	
(月)	5 ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		601	川崎小
	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 ちゅうかスープ みりん 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	
	ワナンスープ	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	がらスープ しお 酒 こしょう しょうゆ ちゅうかスープ	30.1	
(火)	6 ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン げんまい		635	
	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	26.6	
	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	
(水)	ヨーグルト	ヨーグルト かんてん		さとう			
	～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。					611	
	7 ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		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	755	
(木)	8 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	勝間田小
	ツナオムレツ	たまご ツナ		あぶら でんぶん さとう	しお す	23.8	
	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	
(金)	9 むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		682	
	だいいずとにぼしのあげに	だいいず にぼし		あぶら さとう でんぶん	しょうゆ	25.2	
	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	
	あきやさいカレー	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 カレールウ カレー スープストック こしょう チャツネ	29.6	
(月)	12 ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		604	勝間田小
	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 でんぶん 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 でんぶん	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 酒	27.5	
(火)	～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。					677	
	13 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		30.6	
	とりにくのバ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	894	
	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	37.6	
(水)	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 ベジカルソース がらスープ		
	～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。					657	
	14 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	29.3	
	くろはんべんのいそべあげ	くろはんべん あおき		こむぎこ でんぶん あぶら		831	
(木)	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 どうがらし	37.0	
	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		
	かき		かき				
	～ふるさと給食週間～ しらすとだいいずのかき揚げは、静岡県内で水揚げされたしらすを使って作りました。					685	
(月)	15 うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		うどん		26.7	
	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	でんぶん	しょうゆ みりん しお わふうだし かつおだし	835	
	しらすとだいいずのかき揚げ	しらす だいいず	ごぼう たまねぎ はねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら	しお	31.7	
	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		

※ 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＜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					
16 (金)	～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。								
	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	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				
	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	819			
みかん		みかん			33.1				
19 (月)	～ふるさと給食週間～ かつおチーズフライは、焼津港で水揚げされた「かつお」を使って作りました。								
	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	ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお オイスターソース こしょう	33.9			
20 (火)	レーズンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ほしどう	パン さとう		644		27.4	
	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	でんぶ パンこ こむぎこ あぶら さとう	しお カレー こしょう				
	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	746			
	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	がらすープ こしょう スープストック ワイン しお	34.7			
	21 (水)	～和食献立～ 11月24日の「いい日本食」の日にちなんだ、出汁を活かした料理を取り入れました。							
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		30.1	
あかうおのさいきょうやき		あかうお みそ		さとう	しお				
さといものそぼろに		とりにく	だいこん さやいんげん こんにやく	さといも 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			
みかん		みかん							
22 (木)	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン ころざとう		670		28.5	
	チキンナゲット	とりにく スキムミルク		こむぎこ でんぶ あぶら	しお しょうゆ チキンソメ				
	こまつなとしらすのソテー	しらす	こまつな もやし	あぶら	酒 コンソメ しお こしょう				
	ハヤシビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリー にんにく マッシュルーム	じゃがいも あぶら	デミグラスソース ソース ワイン ハヤシルク スープストック しお こしょう	908			
	26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		684		21.7
ししやもフリッター		ししやも		あぶら こむぎこ でんぶ	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			
27 (火)		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		22.3
	ラザニア	ぎゅうにゅう スキムミルク 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 バター	ケチャップ ソース しお				
	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 しお こしょう コンソメ がらすープ ソース	27.3			
	28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		639		29.6
さんまのもみじに		さんま	にんじん だいこん	さとう でんぶ	しょうゆ しお				
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				
いりどうふ		どうふ とりにく たまご なると	にんじん たけのこ ほうだいこん 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	779			
りんご			りんご			34.9			
29 (木)	ツイストパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		701		31.1	
	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	でんぶ あぶら さとう	しょうゆ す カレーこ				
	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	だいず 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			
	30 (金)	～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。							
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		26.2	
さばのみそに		さば みそ	しょうが	さとう					
ごもくにまめ		だいず 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				
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	でんぶ	しょうゆ かつおだし こんぶだし しお	863			
まっちゃわらびもち	かんてん あおだいず	まっちゃ	でんぶ さとう わらびこ		32.0				

※ 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。 ★★★

