



平成30年 12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			
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		648	
	いわしのごまみそに	いわし みそ		ごま さとう でんぶん	みりん	32.8	
	コーンときゅうりのすのもの	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ す しお		
	いりどうふ	とうふ とりにく なたまご	にんじん はねぎ たけのこ しいたけ こまつな しょうが	さとう あぶら	しょうゆ わふうだし	793	
(火)	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン こくとう		656	
	ハンバーグのデミグラスソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら	ワイン デミグラスソース ソース ケチャップ しお トマトピューレ	26.6	
	ゆでブロッコリー マヨネーズ		ブロッコリー	マヨネーズ	しお		
	ふゆやさいのポトフ	とりにく ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん れんこん チンゲンサイ	じゃがいも	スープストック ワイン がらすープ しお こしょう	869	
～日本味めぐり給食の日(大分県)～ 大分県の郷土料理の「とり天」や「だんご汁」を取り入れました。							
(水)	さけなめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんぼ	こめ さとう ごま おおむぎ	しお	704	
	とりてん	とりにく とりレバー だいず		あぶら こむぎこ でんぶん ベーキングパウダー	しょうゆ	29.1	
	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		
	だんごじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん しろねぎ しいたけ	さといも こむぎこ でんぶん	にぼしだし さばだし	849	
(木)	みかん		みかん			33.9	
	キャロットパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	パン さとう マーガリン		626	
	かますのフライ	かます		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	しお	26.7	
	マカロニソテー	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン にんにく マッシュルーム	マカロニ あぶら	ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう		
(木)	チンゲンサイとたまごのスープ	たまご とりにく	チンゲンサイ とうもろこし にんじん えのきたけ	でんぶん	がらすープ しお こしょう スープストック	807	
	かき		かき			32.4	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		647	
	わかさぎのフリッター	わかさぎ		あぶら こむぎこ でんぶん ベーキングパウダー	しお	20.6	
	きりぼしだいこんのサラダ		きりぼしだいこん にんじん とうもろこし きゅうり	ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ す しお		
	きのこカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく しめじ りんご マッシュルーム まいたけ トマト	じゃがいも あぶら	カレーこ こしょう ソース カレールー ワイン チャツネ スープストック がらすープ	810	
(火)	こめこせわりパン メイプルジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン こめこ メイプルジャム		644	
	くろはんぺんのチーズおちやフライ	くろはんぺん チーズ	ちゃ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	しお	23.1	
	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	しお こしょう		
	レタスとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	レタス たまねぎ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	でんぶん あぶら	ちゅうかスープ しょうゆ がらすープ 酒 しお こしょう	792	
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		636	
	さかなとやさいのステーキ	たら かんてん	にんじん とうもろこし えだまめ しょうが	あぶら でんぶん さとう みずあめ	しお チキンスープ	23.8	
	やさいのたくあんあえ		キャベツ たくあん こまつな	ごま	しお		
	すきやきに	ぶたにく やきどうふ	たまねぎ にんじん はくさい しろねぎ こんにゃく	あぶら さとう	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	760	
(木)	ミニトマト		ミニトマト			27.9	
	げんまいパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン げんまい		660	
	ほうれんそうのグラタン	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	ほうれんそう	マカロニ こむぎこ あぶら バター マーガリン	しお	28.5	
	いそべポテト	あおのり	じゃがいも		しお こしょう		
(木)	チリコンカーン	だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト	あぶら	チリミックス こしょう ケチャップ ソース ワイン しお オレガノ	841	
						34.7	

※ 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。 ★★★





平成30年 12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) 小学校 中学校	欠食校 (学年欠食 は含ませ 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 エネルギーのものになる食品	おもな調味料				
～坂部小学校リクエスト給食～ 季節の野菜や果物と人気メニューのとり肉のから揚げを取り入れた献立を考えてくれました。									
(金)	かつおごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう かつお とりにく	しょうが	こめ おおむぎ さとう あぶら でんぷん	酒 しお しょうゆ みりん 酒 しお しょうゆ	693 33.1			
	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 とうもろこし パプリカ		しお こしょう ドレッシング				
	かぼちゃのみそしる みかん	みそ あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ みかん		にぼしだし さばだし				
	ごはん ぎゅうにゅう さばのこうじやき	ぎゅうにゅう さば		こめ こめ こめこうじ	しお こしょう ドレッシング			652 26.5	坂部小
れんこんのいために きのこのたまごじじる りんご	ぶたにく とりにく たまご りんご	れんこん たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう しろねぎ りんご	あぶら さとう でんぷん	しょうゆ みりん がらスープ しょうゆ しお さけ こんぶだし かつおだし	828 32.9				
ココアしょくパン ぎゅうにゅう とりにくとレバーのケチャップあえ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー だいたず	レモン	パン マーガリン さとう あぶら さとう でんぷん	ココア ケチャップ ソース カレーコ	691 25.7	細江小			
ごぼうスープ みかん	ベーコン	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし しょうが しいたけ みかん	ごま さとう ピーフン	しょうゆ みりん ドレッシング スープストック しょうゆ がらスープ しお 酒	831 30.2				
～ふるさと給食の日～ 静岡県でとれたしらすやたまご、大根などを使った地元の食べ物たっぷりの献立です。									
(水)	ごはん ぎゅうにゅう しらすいりあつやきたまご ゆかりあえ	ぎゅうにゅう たまご しらす あおさ		こめ さとう あぶら でんぷん	す みりん かつおだし しお しお	640 25.9			
	みそおでん	とりにく こんぶ みそ さつまあげ あつあげ	だいこん にんじん こんにやく	じゃがいも さとう	しょうゆ みりん わふうだし がらスープ			784 30.4	
	～クリスマス献立～ ローストチキンとクリスマスセレクトケーキでクリスマス献立を楽しんでください♪								
(木)	ソフトめん ぎゅうにゅう ローストチキン ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく		ソフトめん	しお こしょう ワイン オレガノ しょうゆ ドレッシング	766 34.4			
	やさいたっぷりミートソース	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト パセリ	あぶら	ケチャップ トマトピューレ クッキングソース ワイン デミグラスソース がらスープ ペシャメルソース こしょう ハヤシルウ しお しょうゆ				
	クリスマスセレクトケーキ ★チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう たまご		さとう みずあめ こむぎこ チョコレート あぶら れんにゅう				909 41.0	
	★ストロベリーケーキ	たまご	いちご レモン	クリーム さとう こむぎこ みずあめ					
	★いちごプリン	とうにゅう	いちご	みずあめ さとう あぶら					
～冬至の献立～ 冬至の日にはかぼちゃを食べてゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。									
(金)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ ゆずかおりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ ゆず	こめ あぶら パンこ でんぷん こむぎこ みずあめ さとう さとう	ソース しょうゆ みりん しょうゆ	651 20.8	川崎小 細江小 坂部小		
	だいこんとさといものそぼろに	とりにく あつあげ さつまあげ	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん	あぶら さといも さとう でんぷん	しょうゆ 酒 わふうだし がらスープ みりん			818 24.6	勝間田小

せいかつ
生活リズムを
みださないようにしよう。



すききらいせず、
バランスよく食べよう。



は
きちんと歯をみがこう。



ふゆやすみのけんこう



てつだ
お手伝いなどで
からだをうごかさう。

食べすぎ、
の
飲みすぎに注意！



よぼう
かぜの予防をしよう。