



平成31年 2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		
		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			
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		613	小学校 中学校
	いわしのかばやき	いわし		あぶら でんぶん さとう	しょうゆ みりん 酒	27.3	
	ゆかりあえ		キャベツ こまつな しそ	ごま	しお		
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	さといも ごまあぶら	にぼしだし さばだし	753	
	ふくめ	だいず				32.2	
～日本味めぐり給食の日(新潟県)～ キンカツをたれにつけこんだ「タレカツ」や具がスキｰ板の形をした「スキｰ汁」は新潟県の郷土料理です。							榛原中
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		630	
	タレカツ	とりにく		パンこ こむぎこ こめこ でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん 酒 わふうだし しお	26.6	
	やさいのたくあんあえ		たくあん キャベツ きゅうり	ごま	しお		
	スキｰじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しろねぎ	さつまいも	にぼしだし さばだし	771	
	でこぼん		でこぼん			31.2	
(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		643	榛原中
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく たまご	たまねぎ りんご	あぶら パンこ さとう でんぶん みずあめ	しょうゆ ケチャップ ソース トマトペースト ワイン しお	29.7	
	やさそばいりやさいソテー	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	ちゅうかめん あぶら	しお こしょう ソース やさそばのもと	849	
	チンゲンサイとたまごのスープ	たまご ベーコン	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	スープストック しお こしょう がらスープ	38.3	
～中央小学校児童作成献立～ 野菜がたっぷりはいっているキムチなべで、寒い季節でも体があたまるようにと考えてくれました。							川崎小 榛原中
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		643	
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		あぶら こむぎこ でんぶん パンこ	しお	22.3	
	ブロッコリーのしおゆで マヨネーズ		ブロッコリー	マヨネーズ	しお		
	キムチなべ	ぶたにく とうふ	はくさい にんじん しろねぎ しめじ キムチ にら しょうが にんにく	あぶら	がらスープ しょうゆ しお わふうだし	787	
	ヨーグルト	ヨーグルト かんてん		さとう		26.4	
(木)	しよパン いちごジャム		いちご	パン さとう		683	細江小
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.6	
	とりにくとレバーのチリソースあえ	とりにく とりレバー だいず	たまねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう でんぶん	スープストック ケチャップ しお チリソース しょうゆ		
	いそペポテ	あおのり		じゃがいも	しお こしょう	831	
	はくさいのクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし しめじ	おおむぎ あぶら	ホワイトルウ しお こしょう がらスープ スープストック ワイン	32.6	
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		665	榛原中
	ほっけのみりんじょうゆやき	ほっけ			みりん しょうゆ 酒 しお	33.0	
	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		
	いりどうふ	とうふ とりにく たまご なると	にんじん はねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう あぶら	しょうゆ わふうだし	802	
	みかん		みかん			38.7	
(火)	アップルパン ぎゅうにゅう		りんご	パン さとう		641	榛原中
	しろみぎかなのコーンフ레이크フライ	すけそうだら		あぶら コーンフ레이크 パンこ こむぎこ でんぶん	しお こしょう	26.1	
	だいこんサラダ パンパンジートレッシング		だいこん きゅうり こまつな とうもろこし	ごま	しお こしょう ドレッシング		
	ハヤシシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく まいたけ	じゃがいも あぶら	ハヤシルウ ソース しお ケチャップ スープストック ワイン デミグラスソース がらスープ こしょう	865	
						34.3	
(水)	チキンライス ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム	こめ おおむぎ バター	しお 酒 スープストック ケチャップ こしょう	690	榛原中
	オムライスのたまごやき	たまご		さとう でんぶん	しょうゆ しお	25.1	
	マカロニサラダ マヨネーズ		キャベツ きゅうり 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 こまつな しめじ	でんぶん みずあめ あぶら	がらスープ しょうゆ しお 酒 こしょう コンソメ	802	
	チョコレートデザート	とうにゅう		こめこ さとう あぶら ココア		28.9	
～ふるさと給食の日～ 牧之原市でとれたお茶を鶏肉にまぶして揚げたメニューを取り入れています。							榛原中
(木)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん		622	
	しおラーメンスープ	ぶたにく わかめ なると	にんじん チンゲンサイ メンマ しょうが にんにく しろねぎ		しおラーメンスープ しお こしょう 酒 がらスープ	28.2	
	とりにくのおちゃあげ	とりにく	にんにく ちゃ	あぶら でんぶん こむぎこ	しお こしょう ワイン	796	
	きりぼしだいこんのキムチあえ		きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん	ごまあぶら	しょうゆ キムチのもと	34.7	
～勝間田小学校リクエスト給食～ 栄養バランスにも気をつけて、旬の大根を使ったメニューを考えてくれました。							榛原中
(金)	むぎごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう のり かつおぶし	ちゃ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しお	608	
	やきぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ にら しょうが	あぶら ごまあぶら こむぎこ こめこ みずあめ でんぶん	しょうゆ みりん がらエキス しお	25.4	
	やさいとベーコンのソテー	ベーコン	こまつな キャベツ もやし にんじん	あぶら	しお こしょう コンソメ		
	だいこんのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	だいこん しろねぎ	さといも	にぼしだし さばだし	756	
	りんご		りんご			30.2	



平成31年 2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	
18	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		659	
	とうふハンバーグ	とうふ とりにく おから	たまねぎ しょうが にんじん	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ みりん しお	25.4	
	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	ごまあぶら さとう	しょうゆ す とうがらし	801	
	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 たまねぎ たけのこ しろねぎ しょうが	でんぶん さとう マロニー ごまあぶら	ちゅうかスープ こしょう しお オイスターソース しょうゆ 酒	29.2	
19	こめこいりナン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン こめこ		647	
	キーマカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく しょうが りんご	あぶら	カレールー ソース ケチャップ チャツネ スープストック こしょう オールスパイス	27.6	
	さつまいもとにぼしのあげに	だいず にぼし		さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま	しょうゆ	866	
	ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング		ブロッコリー とうもろこし パプリカ		しお ドレッシング	35.2	
20	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		637	坂部小 勝間田小
	あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ		さとう		28.5	
	くきわかめのきんぴら	とりにく くきわかめ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	みりん 酒 しょうゆ わふうだし	771	
	だいこんのそぼろに	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん たまねぎ しょうが こんにゃく グリンピース	さとう あぶら でんぶん	しょうゆ 酒 わふうだし	33.7	
21	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン こくとう		613	勝間田小
	ハムチーズピカタ	ハム たまご チーズ		でんぶん さとう あぶら	チキンスープ す	27.0	
	スパゲッティソテー	ベーコン	たまねぎ エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ	あぶら スパゲッティ	ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう	806	
	かぶのポトフ	とりにく ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	じゃがいも	こしょう ワイン がらスープ しお スープストック	34.5	
22	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		610	勝間田小
	わかさぎのなんばんづけ	わかさぎ	たまねぎ	あぶら でんぶん さとう	しょうゆ す とうがらし	24.8	
	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	750	
	いもにじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん まいたけ しろねぎ しょうが	さといも	かつおだし 酒	29.3	
25	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		648	川崎小
	さんまのかつおぶしに	さんま かつおぶし		さとう でんぶん	しょうゆ しお かつおだし	28.1	
	ゆかりあえ		きゅうり キャベツ しそ	ごま	しお	793	
	かんとうに	ぶたにく うずらたまご さつまあげ こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ みりん 酒 わふうだし	33.1	
26	ツイストパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		625	川崎小
	とりにくのみかんソースかけ	とりにく	にんにく みかん レモン	さとう みずあめ	しお こしょう ワイン しょうゆ	28.2	
	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	806	
	さつまいものシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ エリンギ パセリ にんじん	さつまいも あぶら	ベシヤメルソース しお こしょう がらスープ	34.9	
27	とりごぼうごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごぼう しいたけ	こめ おおむぎ さとう あぶら	しょうゆ 酒 わふうだし しお	638	
	コロッケ		にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース さやいんげん	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう マーガリン でんぶん ラード	しお	24.6	
	だいたいのいそに	だいず ひじき ぶたにく	にんじん さやいんげん こんにゃく	あぶら さとう	しょうゆ みりん わふうだし	778	
	はるさめスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ	はるさめ でんぶん	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ	29.1	
28	ソフトめん			ソフトめん		667	坂部小
	ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう		コーヒーぎゅうにゅうのもと		27.8	
	ミートソース	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく トマト	あぶら	ベシヤメルソース ソース ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース こしょう トマトピューレ	808	
	トルティーヤ	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ	あぶら じゃがいも さとう でんぶん	す しお	33.2	
(木)	かいそうサラダ あおじドレッシング	かいそう	キャベツ きゅうり	ごま	ドレッシング		

※ 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。 ★★★

