



2019年 5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)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	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			
7 (火)	バーガーパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう			631 27.6	
	ハンバーグのデミグラスソース	さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	ケチャップ デミグラスソース ソース ワイン しお		
	かいそうサラダ あおじそドレッシング	ごま	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング		
	マセドアンスープ	じゃがいも マカロニ	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん パセリ	コンソメ しお しょうゆ こしょう	817 34.9	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
8 (水)	～ 行事食(八十八夜)・チャーフィンランチ ～ 新茶の季節になりました。牧之原のお茶をふんだんに使った献立です					598 25.1	
	ちゃめし ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう	ちゃ	しお 酒		
	ちくわのおちやあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ	ちゃ			
	ごもくにまめ	あぶら さとう	だいず とりにく あぶらあげ	にんじん さやいんげん こんにゃく	みりん しょうゆ わふうだし	765 30.7	
	さわにわん		ぶたにく	たけのこ にんじん ごぼう はねぎ えのきたけ	しょうゆ 酒 かつおだし こんぶだし しお こしょう		
10 (金)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			626 27.8	
	いわしのオレンジ煮	さとう みずあめ	いわし	オレンジ	しょうゆ みりん しお		
	きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし		
	はっぼうさい	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく いか うずらたまご	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ たけのこ しいたけ	ちゅうかスープ しょうゆ 酒 オイスターソース こしょう しお	775 32.7	
	ミニトマト			ミニトマト			
13 (月)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			660 25.3	
	にたまご	さとう	たまご		しょうゆ しお かつおだし こんぶだし す		
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	しょうゆ す しお		
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー りんご にんにく しょうが	ソース ワイン カレールウ しお カレー スープストック こしょう	799 28.7	
	14 (火)	ミルクパン ギョウにゅう	パン さとう マーガリン	ギョウにゅう ミルク			
ラザニア		あぶら ラザニア さとう	ギョウにゅう スキムミルク チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが トマト	ベシマルソース ケチャップ ソース しお		
ポテトサラダ マヨネーズ		じゃがいも マヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし	しお す こしょう		
キャベツとたまごのスープ		でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ パセリ	がらスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう	807 28.4	
カラマンダリン				カラマンダリン			
15 (水)	かつおごはん ギョウにゅう	こめ おおむぎ さとう	ギョウにゅう かつお	しょうが	しょうゆ 酒 みりん しお	682	
	とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	酒 しょうゆ しお	33.5	
	ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ みりん	844	
	たけのこのみそしる	ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	たけのこ にんじん たまねぎ はねぎ	にぼしだし さばだし	40.4	
	16 (木)	レーズンパン 牛乳	パン	ギョウにゅう	ほしぶどう		
フィッシュナゲット		あぶら さとう でんぶん こむぎこ	あじ 伊豆ダイ キントダイ グチ コチ	たまねぎ	しお しょうゆ かつおだし		
はるキャベツサラダ		さとう あぶら ごま		キャベツ こまつな とうもろこし	しょうゆ す	832 35.4	
チキンピーンズ		じゃがいも あぶら さとう	だいず とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレ ワイン ソース スープストック しお こしょう		
17 (金)		ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			641 25.0
	あじのチリソースかけ	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	あじ	しろねぎ にんにく しょうが	ケチャップ チリソース		
	ビーフンソテー	ビーフン あぶら	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ コンソメ しお こしょう		
	すいぎょうざスープ	こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ えのきたけ キャベツ しょうが ねぎ	ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう みりん がらスープ	790 29.4	
	20 (月)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			661 25.4
さばのカレーじょうゆやき			さば		しょうゆ みりん カレーこ こしょう		
きんぴらごぼう		さとう ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん わふうだし とうがらし		
わかめスープ		ごま	とりにく とうふ わかめ	しいたけ キャベツ にんじん	がらスープ ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ しお こしょう	812 29.8	
セミノール				セミノール			

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※ 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。



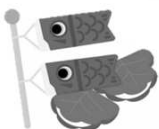
★★★ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。 ★★★



2019年 5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)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校	
		エネルギーのもとになる食品	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		中学校	
21 (火)	しょくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう	パン チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう			635 25.4	榛中
	トマトミートオムレツ	でんぶん ラード さとう オリーブオイル あぶら	たまご とりにく	たまねぎ トマト にんじん	トマトピューレ ケチャップ しお りんごす		
	カラフルサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ きゅうり パプリカ えだまめ とうもろこし	しお こしょう ドレッシング	757 30.1	
	クラムチャウダー	じゃがいも あぶら クリーム	ベーコン あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	スープストック しお こしょう ワイン ホワイトルウ		
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ			
～ 日本味めぐり給食の日 今月は「岡山県」です ～ 瀬戸内海でとれる「たこ」をおいしく食べる方法として「たこめし」が生まれました。						671 35.5	榛中
22 (水)	たこめし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう	たこ あぶらあげ		しょうゆ 酒 しお みりん	827 42.3	
	さわらのみそがらめ	でんぶん あぶら さとう	さわら みそ		しょうゆ 酒 みりん		
	しおこんぶのそくせきづけ	ごま	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	しお		
	いりどうふ	さとう あぶら	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	しょうゆ わふうだし		
23 (木)	メープルパン ぎゅうにゅう	パン メープルシュガー	ぎゅうにゅう			668 27.1	
	しろみざかなフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	ほき		しお こしょう		
	かふうサラダ	さとう ごまあぶら ごま		ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし	しょうゆ す しお	876 34.0	
	チンゲンサイのクリームに	じゃがいも あぶら	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ベジタルソース しお こしょう スープストック がらスープ		
～ ふるさと給食の日 「よしきちランチ」 ～ 吉田町で水揚げされた「しらす」を使った手作りのかき揚げです。							
24 (金)	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう かつおぶし のり あおさ	かぼちゃ ちゃ	しょうゆ しお	649 23.9	
	しらすとだいののかき揚げ	こむぎこ でんぶん あぶら	しらす だいの	ごぼう たまねぎ はねぎ	しお		
	いそペポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	792 27.7	
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ	だいこん たまねぎ こんにやく にんじん はねぎ	さばだし にぼしだし		
セミノール			セミノール				
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			640 29.7	坂小
	ツナとやさいのたまごやき		たまご ぎゅうにゅう まぐろツナ チーズ	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう		
	やさいのナムルレモンじょうゆあえ	さとう		きゅうり キャベツ もやし レモン	しょうゆ	790 35.2	
	あつあげのちゅうかに	ごまあぶら さとう でんぶん	あつあげ ぶたにく	たけのこ キャベツ チンゲンサイ にんじん しいたけ しょうが にんにく	酒 ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう		
28 (火)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			607 25.1	
	しょうゆラーメンスープ		ぶたにく なると	にんじん もやし チンゲンサイ メンマ しろねぎ にんにく しょうが	しょうゆラーメンスープ 酒 がらスープ しお オイスターソース こしょう		
	にくしゅうまい	でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ	ぶたにく	しょうが たまねぎ	しょうゆ しお	776 31.0	
	たけのこサラダ ごまドレッシング	さとう		たけのこ きゅうり ほうれんそう	しょうゆ わふうだし ドレッシング		
29 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			622 27.5	川小
	ピピンバ	さとう ごまあぶら	ぶたにく	ぜんまい しいたけ しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ 酒		
	やさいのナムル	ごま ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	762 32.0	
	ちゅうかふうコンソメスープ	でんぶん	たまご ベーコン なると	たまねぎ にんじん しいたけ とうもろこし チンゲンサイ	スープストック しお こしょう しょうゆ		
バナナ			バナナ				
30 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			666 29.1	
	とりにくとレバーのアーモンドあえ	でんぶん あぶら さとう アーモンド	とりにく とりレバー	レモン	ケチャップ ソース		
	ほうれんそうサラダ	さとう あぶら		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しょうゆ す	856 36.2	
	カレースープに	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ パセリ にんにく	カレールー カレー しお こしょう コンソメ がらスープ		
31 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			658 23.9	川小
	にくだんごのあまずあんかけ	さとう でんぶん あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ みりん す しお		
	きりぼしだいこんのキムチあえ	ごまあぶら		きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし	しょうゆ キムチのもと	818 29.0	
	しんじゃがのそぼろに	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく	しょうゆ 酒 わふうだし		
パイン			パイン				



*** 行事食について ***

季節や人生の節目となる日、お祭り、盆や正月などの行事の食べる特別な料理や食べ物を「行事食」といいます。
行事食には、その時季に旬のむかえる食べ物が多く使われます。さらに、昔の人が考えた知恵や願いが込められています。季節の味や伝統の味を受け継ぎ、未来へ伝えていきたいですね。