

令和元年 6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 | | | おまな調味料 | エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) | 欠食校 (学年欠食 は含ませぬ) |
|--|---|---|--|--|--|-----------------------------|------------------------|
| | | きいろ | あか | みどり | | | |
| | | 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 | | | |
| | | | | | | | |
| 3 | ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに やさいのたくあんあえ (月) ぶたにくとこんにやくのしょうがに アメリカンチェリー | こめ さとう でんぶん ごま さとう あぶら | ぎゅうにゅう いわし キャベツ こまつな しょうが たくあん ぶたにく さつまあげ | うめ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが こんにやく さやいんげん アメリカンチェリー | しょうゆ しお みりん しお 酒 しょうゆ みりん わふうだし | 607 26.6 753 31.7 | 自彊小 |
| 6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。~かみごたえのある「アーモンド小魚」で、かむことを意識しましょう。~ | | | | | | | |
| 4 | ごはん ぎゅうにゅう はるまき きゅうりのひたひた かつおぶし (火) はっぼうさい カミカミデザート | こめ あぶら はるまき こめこ さとう ショートニング でんぶん こむぎこ さとう ごまあぶら ごまあぶら でんぶん アーモンド さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ぶたにく いか うすらたまご いわし | にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが | しょうゆ しお しょうゆ す とうがらし ちゅうかスープ オイスターソース 酒 しょうゆ こしょう しお | 684 23.1 860 27.0 | |
| 5 | こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース コーンポテト (水) チンゲンサイのクリームスープ | パン こくとう さとう じゃがいも あぶら あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ | しょうが にんにく りんご レモン とうもろこし パセリ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ | ワイン しょうゆ しお こしょう しお ベジカルソース こしょう スープストック がらスープ | 648 30.5 838 37.7 | |
| 6 | ツナライス ぎゅうにゅう メンチカツ いそかあえ とんじる (木) | こめ おおむぎ さとう あぶら さとう パンこ じゃがいも じゃがいも | ツナ とりにく ぶたにく のり ぶたにく とうふ みそ わかめ | えだまめ キャベツ たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ かんぴょう にんじん こんにやく ごぼう | しょうゆ 酒 しお しょうゆ しお しょうゆ みりん にぼしだし きばだし | 671 26.5 875 32.6 | |
| 7 | げんまいパン ぎゅうにゅう スクランブルエッグ アスパラガスのサラダ コールスロードレッシング (金) ハヤシシチュー ジュシーフルーツ | パン げんまい バター あぶら でんぶん さとう じゃがいも あぶら じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう たまご たまご ぶたにく | パセリ アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし パプリカ たまねぎ にんじん セロリー まいたけ にんにく ジュシーフルーツ | しお かつおだし しお こしょう ドレッシング こしょう ハヤシルウ しお ワイン がらスープ ケチャップ ソース スープストック デミグラスソース | 627 25.7 818 32.4 | |
| 6月10日~14日、ふるさと給食週間です。~地元でつくられた食べ物をたくさん取り入れています!~ | | | | | | | |
| 10 | ごはん ぎゅうにゅう かつおコロッケ ぶたにくとごぼうのみそいため (月) チンゲンサイとくだんごのスープ ニューサマーオレンジ | こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう パンこ こめこ でんぶん みずあめ さとう あぶら でんぶん みずあめ あぶら | ぎゅうにゅう かつお ぶたにく みそ ぶたにく とりにく | たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく しょうが さやいんげん チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ ニューサマーオレンジ | しお こしょう しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう がらスープ | 619 21.2 793 25.3 | |
| 11 | ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう とりそぼろいりあつやきたまご かふうサラダ ちくぜんに (火) | こめ さとう でんぶん とりにく さとう あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう | ぎゅうにゅう のり かつおぶし たまご さつまあげ | ちや しょうが こまつな にんじん もやし とうもろこし にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにやく さやいんげん しいたけ | しお す みりん かつおだし 酒 しょうゆ しお こんぶだし しょうゆ す しお しょうゆ みりん わふうだし 酒 | 626 23.9 792 28.8 | |
| 12 | ナン ぎゅうにゅう キーマカレー じゃがいもとだいずのこうみあげ ゆでとうもろこし (水) | ナン あぶら じゃがいも でんぶん あぶら ごま さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にぼし | 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 とうもろこし | ソース ｶﾞｰﾙﾙｰ ｺｼﾞｻﾞ ｽｰﾌﾞｽﾄｯｸ ﾕｯﾌﾟﾈ オールスパイス しょうゆ | 621 26.7 818 34.0 | |
| よし吉ランチ ~しらすご飯には、吉田漁港で水揚げされた「しらす」を使っています!~ | | | | | | | |
| 13 | しらすごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまつなともやしのサラダ あおさのみそしる (木) いもかりんとう | こめ さとう ごま さとう さとう あぶら さとう あぶら | ぎゅうにゅう しらす ぶたにく とうふ あぶらあげ のり みそ さつまいも | しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ | しょうゆ 酒 しお しょうゆ みりん しょうゆ す わふうだし にぼしだし きばだし | 664 25.5 806 30.9 | |
| チャーフィンランチ ~牧之原市でとれたお茶を使って、お茶ポテトをつくりました。給食初登場です!~ | | | | | | | |
| 14 | ソフトめん ぎゅうにゅう やさしいっぱいのミートソース たちうおフライ おちゃポテト (金) おちゃタルト | ソフトめん あぶら あぶら パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう あぶら みずあめ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たちうお | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト セロリー パセリ ちや | ケチャップ ハヤシルウ がらスープ しょうゆ ワイン デミグラスソース ベジカルソース トマトピューレ クックングソース こしょう しお しお こしょう しお | 788 29.8 950 36.4 | |

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。



令和元年 6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) 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 | | | |
| 17 (月) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 627 | 自彊小 |
| | シウロンポー | こむぎこ でんぶん パンこ さとう | ぶたにく とりにく | しょうが たまねぎ | しお しょうゆ こしょう | 24.7 | |
| | パンサンスー | はるさめ ごま さとう ごまあぶら | | きゅうり こまつな にんじん | しお しょうゆ す | | |
| | マーボーどうふ | でんぶん ごまあぶら さとう | とうふ ぶたにく みそ | たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しいたけ しょうが にんにく | ちゅうかスープ しょうゆ 酒 オイスターソース トウバンジャン | 816 31.3 | |
| 18 (火) | うめごはん ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ あぶら でんぶん | | うめ しそ | しお こんぶだし | 614 | |
| | あじのみりんじょうゆやき | | あじ |  | みりん しょうゆ | 29.4 | |
| | じゃがいものどきに | じゃがいも さとう あぶら | かつおぶし | | しょうゆ わふうだし | | |
| | 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 こんぶだし かつおだし | 752 | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | 34.4 | |
| 19 (水) | ツイストパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | | 647 | |
| | とりにくとレバーのチリソースあえ | でんぶん あぶら さとう | とりにく とりレバー だいず | たまねぎ しょうが にんにく | しょうゆ スープストック ケチャップ 粉チーズ しお | 30.2 | |
| | かいそうサラダ あおじドレッシング | ごま | かいそう | キャベツ きゅうり | ドレッシング | | |
| アスパラガスのクリームに | マカロニ クリーム あぶら | ベーコン チーズ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん アスパラガス とうもろこし ぶなしめじ | ホワイトルウ こしょう スープストック しお がらスープ ワイン | 832 37.5 | | |
| ～日本味めぐり給食の日(埼玉県)～ 埼玉県の郷土料理として、「かてめし」と小判(銭)形をした「ゼリーフライ」が登場します。 | | | | | | | |
| 20 (木) | かてめし ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ あぶら さとう | とりにく あぶらあげ こんぶ こおりどうふ ぎゅうにゅう | ごぼう にんじん | しょうゆ 酒 しお みりん | 639 | |
| | ゼリーフライ | じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら | おから | しろねぎ たまねぎ にんじん | しお こしょう | 24.8 | |
| | きりほしだいこんのごまずあえ | ごま さとう | | きりほしだいこん きゅうり にんじん もやし | しょうゆ す | | |
| | かきたまじる | でんぶん | とうふ たまご | たまねぎ ほうれんそう えのきたけ しいたけ | かつおだし こんぶだし しお しょうゆ | 767 | |
| | バナナ | | | バナナ | | 28.8 | |
| 21 (金) | ココアパン ぎゅうにゅう | パン さとう | ぎゅうにゅう | | ココア | 632 | |
| | ハンバーグ | さとう | ぶたにく とりにく | たまねぎ しょうが にんにく | しお ケチャップ ワイン ソース | 25.1 | |
| | ごぼうサラダ ごまドレッシング | さとう | | ごぼう にんじん きゅうり | しょうゆ みりん ドレッシング | | |
| | やさいのスープに | じゃがいも | ウインナー | たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ | がらスープ しお スープストック こしょう | 782 30.7 | |
| 24 (月) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 644 | |
| | しろみぎかなのなんばんづけ | でんぶん あぶら さとう | たら | たまねぎ | しょうゆ す とうがらし | 32.0 | |
| | ゆかりあえ | ごま | | キャベツ きゅうり しそ | しお | | |
| | いりどうふ | さとう あぶら | とうふ とりにく なた たまご | にんじん はねぎ たけのこ こまつな しょうが しいたけ | しょうゆ わふうだし | 796 37.9 | |
| 25 (火) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 660 | |
| | 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 | 25.4 | |
| | 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 | | |
| | チキンカレー | じゃがいも あぶら | とりにく チーズ | たまねぎ にんじん セロリー トマト りんご にんにく しょうが | カレー こしょう チョコレ カレー粉 ワイン ソース スープストック しお | 800 28.7 | |
| 26 (水) | バーガーパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | | 619 | |
| | フライドチキン | あぶら でんぶん こむぎこ さとう みずあめ | とりにく | しょうが | しょうゆ しお こしょう | 25.6 | |
| | スパゲティサラダ マヨネーズ | スパゲティ | | キャベツ きゅうり パプリカ にんじん | しお こしょう マヨネーズ | | |
| | ミネストローネスープ | じゃがいも さとう | ベーコン だいず | たまねぎ にんじん トマト セロリー パセリ にんにく | コンソメ しお こしょう ワイン ケチャップ がらスープ | 805 32.3 | |
| 27 (木) | チャーハン ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ ごまあぶら | ぎゅうにゅう やきぶた | にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが はねぎ | しお 酒 ちゅうかスープ しょうゆ こしょう | 625 | |
| | カレイのアーモンドフライ | あぶら アーモンド パンこ こむぎこ でんぶん | カレイ |  | しお こしょう | 27.2 | |
| | 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 とうもろこし パプリカ | しお こしょう ドレッシング | | |
| | はるさめスープ | でんぶん はるさめ | とりにく うずらたまご | たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ | しお こしょう しょうゆ がらスープ ちゅうかスープ | 777 32.7 | |
| 28 (金) | しよくパン メイプルジャム ぎゅうにゅう | しよくパン メイプルジャム | ぎゅうにゅう | | | 630 | |
| | チキンのオープンやき | パンこ さとう あぶら | とりにく チーズ | パプリカ パセリ | しょうゆ しお | 28.0 | |
| | アスパラとコーンのソテー | あぶら | ウインナー | アスパラガス とうもろこし もやし | コンソメ しお こしょう | | |
| | パンキンポタージュ | オリブあぶら クリーム | ベーコン ぎゅうにゅう | かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ | ホワイトルウ しお こしょう スープストック がらスープ | 797 34.8 | |

※ 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。★★★