



令和元年 6月 学校給献立表 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			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 ん)
		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			
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			644	川崎小 勝間田小 細江小
	しろみざ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	796	
	いりどうふ	さとう あぶら	とうふ とりになる 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	37.9	
(火)	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			648	
	とりにくのバーベキューソース	さとう	とりにく	しょうが にんにく りんご レモン	ワイン しょうゆ	30.5	
	コーンポテト	じゃがいも あぶら		とうもろこし パセリ	しお こしょう		
	チンゲンサイのクリームスープ	あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ	しお ベシマルソース こしょう スープストック がらスープ	838 37.7	
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。～							
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			684	
	はるまき	あぶら はるさめ こめこ さとう ショートニング でんぶん こむぎこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	しょうゆ しお	23.1	
	きゅうりのひたひた かつおぶし	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり	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	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	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	860	
カミカミデザート	アーモンド さとう	いわし			27.0		
(木)	げんまいパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			627	
	スクランブルエッグ	バター あぶら でんぶん さとう	たまご	パセリ	しお かつおだし	25.7	
	アスパラガスのサラダ コールスロートレッシング			アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし パプリカ	しお こしょう ドレッシング		
	ハヤシシチュー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー まいたけ にんにく	こしょう ハヤシウ 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	818 32.4	
(金)	ツナライス ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ツナ	えだまめ	しょうゆ 酒 しお	671	細江小
	メンチカツ	あぶら さとう パンこ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	しょうゆ しお	26.5	
	いそかあえ		のり	こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん		
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ わかめ	たまねぎ かんぴょう にんじん こんにゃく ごぼう	にぼしだし さばだし	875 32.6	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			627	川崎小 勝間田小
	ショウロンポー	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	
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！～							
(火)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			788	
	やさしいっぱいのミートソース	あぶら	ぶたにく チーズ	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	ケチャップ ハヤシウ がらスープ しょうゆ ワイン デミグラスソース ベシマルソース トマトピューレ クッキングソース こしょう しお	29.8	
	たちうおフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	たちうお		しお こしょう		
	おちやポテト	じゃがいも		ちゃ	しお こしょう	950	
お茶タルト	こむぎこ マーガリン さとう あぶら みずあめ	たまご ぎゅうにゅう	ちゃ	しお	36.4		
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！～							
(水)	しらすごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう しらす		しょうゆ 酒 しお	664	
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが にんにく	しょうゆ みりん	25.5	
	こまつなともやしのサラダ	ごま さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ す わふうだし		
	あおさのみそしる		とうふ あぶらあげ のり みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	にぼしだし さばだし	806	
いもかりんとう	さとう あぶら	さつまいも			30.9		
(木)	ナン ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう			621	
	キーマカレー	あぶら	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	ソース カレールウ こしょう スープストック チャツネ オールスパイス	26.7	
	じゃがいもとだいずのこうみあげ	じゃがいも でんぶん あぶら ごま さとう	だいず にぼし		しょうゆ	818	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		34.0	
(金)	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう のり かつおぶし	ちゃ	しお	626	
	とりそぼろいりあつやきたまご	とりにく さとう あぶら でんぶん	たまご	しょうが	す みりん かつおだし 酒 しょうゆ しお こんぶだし	23.9	
	かふうサラダ	さとう ごまあぶら ごま		こまつな にんじん もやし とうもろこし	しょうゆ す しお		
	ちくぜんに	あぶら さとう	とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく さやいんげん しいたけ	しょうゆ みりん わふうだし 酒	792 28.8	

※ 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)	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	
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			619	
	かつおコロッケ	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	かつお	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ	21.2	
	ぶたにくとごぼうのみそいため	さとう あぶら	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが さやいんげん	しょうゆ	793	
	チンゲンサイとくだんごのスープ	でんぶん みずあめ あぶら	ぶたにく とり	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう がらスープ	25.3	
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ			
18 (火)	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 ソース しお	30.2	
	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		
	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 しお スープストック こしょう がらスープ ワイン	832 37.5	
19 (水)	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	
	じゃがいものどさに	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 こんぶだし かつおだし	752	
ヨーグルト		ヨーグルト			34.4		
20 (木)	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	653	
	ハンバーグ	さとう	ぶたにく とり	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	811 30.7	
～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。							坂部小
21 (金)	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		
24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			607	
	いわしのうめに	さとう でんぶん	いわし	うめ	しょうゆ しお みりん	26.6	
	やさいのたくあんあえ	ごま	キャベツ こまつな しょうが たくあん		しお		
	ぶたにくとこんにゃくのしょうががに	さとう あぶら	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん わふうだし	753	
	アメリカンチェリー			アメリカンチェリー		31.7	
25 (火)	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	
26 (水)	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 こしょう チャツネ カレーウ ワイン ソース スープストック しお	800 28.7	
27 (木)	しょくパン メイプルジャム ぎゅうにゅう	しょくパン 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		
	パンプキンポタージュ	オリーブあぶら 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	
28 (金)	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	

※ 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。 ★☆☆

