



2019年 7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	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		
1	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			699		
	とびうおフリッター	こむぎこ でんぶん あぶら	とびうお あおのり		しお	24.8		
	えだまめのしおゆで			えだまめ	しお			
(月)	なつやさいカレー	あぶら	ぶたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす セロリ さやいんげん りんご ピーマン とうもろこし しょうが にんにく	ソース ワイン カレールウ カレーこ スープストック こしょう しお	868 29.4		
2	コーンとえだまめごはん ぎゅうにゅう	こめ		とうもろこし えだまめ	しょうゆ 酒 しお	638		
	ピーマンのにくづめフライ	さとう パンこ こむぎこ あぶら でんぶん	ぶたにく とりにく	ピーマン たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	25.6		
	やさいのおかかあえ かつおぶし		かつおぶし	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ			
(火)	とんじる 	じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	さばだし にぼしだし	801		
	メロン			メロン		30.5		
3	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			601		
	チーズオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご チーズ		りんごす しお	28.0		
	やさいとベーコンのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな もやし にんじん	しお こしょう コンソメ			
(水)	とりにくとやさいのトマトに	じゃがいも あぶら さとう	とりにく ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ にんにく	ワイン オールスパイス しお こしょう コンソメ ケチャップ ソース がらスープ	777 35.0		
4	～ 行事食(たなばた) ～ 星型のコロッケやデザート、汁物には星型をした麩を入れて、たなばたをイメージしました。							
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			679		
	ほしがたコロッケ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ あぶら でんぶん みずあめ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	しお	21.3		
	なすとピーマンのみそいため	こまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく みそ	なす ピーマン にんじん しょうが	しょうゆ みりん			
	たなばたじる	ふ みずあめ でんぶん さとう	とうふ たら	にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	799 24.7		
	たなばたデザート	みずあめ さとう	かんてん とうにゅう	なつみかん メロン				
5	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう					
	しおラーメンスープ		ぶたにく なた わかめ	にんじん キャベツ チンゲンサイ メンマ しろねぎ しょうが にんにく	しおラーメンスープ がらスープ 酒 こしょう オイスターソース しお	625 27.9		
	にらまんじゅう	あぶら ラード こむぎこ でんぶん さとう	ぶたにく	キャベツ にら ながねぎ しょうが にんにく	しょうゆ しお こしょう			
	ゆでとうもろこし 			とうもろこし		765		
(金)	れいとうみかん			みかん		33.4		
8	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			709		
	さばのしおこうじやき	さとう	さば		こうじ しお	32.4		
	にらともやしのサラダ	さとう ごま	のり	にら もやし にんじん	しょうゆ す わふうだし	868		
(月)	いりとうふ	さとう あぶら	とうふ とりにく なた たまご	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	37.9		
9	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ		しお			
	くろはんべんのカレーあげ	でんぶん こむぎこ あぶら	くろはんべん		カレーこ しょうゆ	617		
	ゴーヤーチャンブル	ごまあぶら	とうふ ウインナー たまご かつおぶし	もやし にがうり	しお しょうゆ わふうだし	24.6		
	チンゲンサイとにくだんごのスープ	あぶら でんぶん みずあめ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ	ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう がらスープ	808 31.9		
10	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	あぶら さとう じゃがいも	とりにく ぶたにく	たまねぎ	ワイン ケチャップ しお ソース	657		
	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 こまつな	しお こしょう ドレッシング	26.5		
	えだまめのクリームに	じゃがいも あぶら クリーム	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ	ホワイトルーフ スープストック しお こしょう ワイン がらスープ	868 34.1		
11	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			693		
	いわしのかばやき	でんぶん あぶら さとう	いわし		しょうゆ みりん 酒	28.0		
	ゆかりあえ	ごま		キャベツ こまつな しそ	しお			
	とうがんのうまに	さとう あぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ	とうがん にんじん しめじ こんにゃく しろねぎ	しょうゆ みりん 酒 コンソメ	869		
(木)	ジュシーフルーツ			ジュシーフルーツ		33.6		

※ 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 7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			
(金)	パンブキンパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ		685	
	とりにくのマーメレードやき	マーメレードジャム	とりにく	にんにく しょうが	しお こしょう ワイン しょうゆ	28.0	
	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 こしょう す	889	
	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ	がらすープ スープストック しょうゆ しお こしょう	34.8	
(火)	～ 日本味めぐり給食の日 今月は「香川県」です ～ うどんや素麺づくりが有名な香川県ならではの食材「ふし」を使った汁物です。					594	
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			22.8	
	チキンカツ	あぶら こむぎこ パンこ	とりにく		しお		
	こまつなのけんちゃん	あぶら	ちりめんぼし とうふ あぶらあげ	こまつな にんじん	しょうゆ わふうだし みりん	767	
	ふしめんじる	そうめん	とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ	しょうゆ かつおだし しお こんぶだし	28.4	
(水)	～ ふるさと給食の日 チャーフィンランチ ～ 旬の魚：アジにお茶をまぶした米粉パンのパン粉をつけて焼きました。					661	
	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	パン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう			32.4	
	あじのおちゃパンこやき	こめパンこ あぶら	あじ	ちゃ	しお こしょう		
	ほうれんそうサラダ 	あぶら さとう		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しょうゆ す	806	
	チリコンカーン	あぶら	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	オレガノ チリミックス こしょう ケチャップ ソース ワイン しお	38.7	
(木)	～ ふるさと給食の日 よし吉ランチです ～ 卵の中にしらすとあおさを入れて厚焼き玉子をつくりました。					626	
	ひじきごはん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	ひじき とりにく ぎゅうにゅう	にんじん	しょうゆ 酒 みりん	23.8	
	しらすいりあつやきたまご	さとう あぶら でんぶ	たまご しらす あおさ		す みりん しお かつおだし		
	やさいのたくあんあえ	ごま		キャベツ きゅうり たくあん	しお		
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく 	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	しょうゆ 酒 わふうだし	774	
	アメリカンチェリー		アメリカンチェリー		28.6		
(金)	げんまいパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			690	
	とりにくとレバーのマリネ	でんぶ あぶら さとう	とりにく とりレバー だいず	たまねぎ レモン しょうが	しょうゆ す カレーこ	28.7	
	アーモンドサラダ コールスロートレッシング	アーモンド		こまつな キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう ドレッシング	893	
	とうにゅういりポタージュ	あぶら クリーム	ぎゅうにゅう とうにゅう	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	ベジタルソース コンソメ こしょう がらすープ しお	35.6	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			645	
	さんまのかぼすレモンに	さとう でんぶ	さんま	かぼす レモン	みりん しょうゆ	25.6	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	ごま さとう 		ごぼう きゅうり にんじん ほうれんそう	しょうゆ みりん ドレッシング	798	
	かぼちゃのみそしる		とうふ みそ あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ はねぎ	さばだし にぼしだし	30.2	
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			608	吉中
	えびしゅうまい	パンこ でんぶ こむぎこ みずあめ さとう	えび たら	たまねぎ	しお ほたてだし	23.2	
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	しょうゆ す しお		
	マーボーなす	さとう でんぶ ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	にんじん なす たけのこ しろねぎ しいたけ しょうが にんにく	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 酒	775	
	ニューサマーオレンジ 			ニューサマーオレンジ		28.1	
(水)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			642	吉中
	メンチカツ	パンこ あぶら さとう	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	しょうゆ しお	26.7	
	やさしいっぱいやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ もやし こまつな	しお こしょう やきそばソース	853	
	トマトとたまごのスープ	でんぶ	とりにく たまご	たまねぎ キャベツ トマト 	がらすープ スープストック 酒 しょうゆ しお こしょう	33.9	
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			611	吉中
	にくだんごのすぶた	あぶら さとう ごまあぶら でんぶ みずあめ	とりにく ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン	ちゅうかスープ ケチャップ しょうゆ す しお	20.5	
	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		
	はるさめスープ	はるさめ でんぶ	とりにく 	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 ちゅうかスープ がらすープ	756	
	メロン		メロン		23.5		
(金)	コーンピラフ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター あぶら		たまねぎ とうもろこし にんじん ビーマン	コンソメ しお こしょう 酒	634	吉中
	チキングラタン	マカロニ バター	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ	ベジタルソース しお こしょう	25.8	
	ツナポテト	じゃがいも あぶら	まぐろツナ	たまねぎ パセリ	コンソメ しお こしょう カレーこ	778	
	やさいスープ		ベーコン	キャベツ えのきたけ にんじん チンゲンサイ	がらすープ スープストック しょうゆ しお こしょう	30.4	