



2019年 7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			
1 (月)	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	
	いりどうふ	さとう あぶら	とうふ とりにく なたまご	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	
2 (火)	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 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		
	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	
3 (水)	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	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		
	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	
4 (木)	メロン 			メロン		30.5	
	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			657	
	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	26.5	
	カラフルサラダ イタリアントレッシング			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		
5 (金)	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	
	～ 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。					679	
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			21.3	
	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 みずあめ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	しお		
6 (土)	なすとピーマンのみそいため	ごまあぶら さとう でんぶ	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	799	
	たなばたじる	ふ みずあめ でんぶ 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	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			
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			645	
7 (月)	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		
	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	798	
						30.2	
8 (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			625	
	しおラーメンスープ		ぶたにく なたまご 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	27.9	
	にらまんじゅう	あぶら ラード こむぎこ でんぶ 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	
9 (水)	れいとうみかん			みかん		33.4	
	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	617	
	くろはんべんのカレーあげ	でんぶ こむぎこ あぶら	くろはんべん		カレーこ しょうゆ	24.6	
	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		
10 (木)	チンゲンサイとにくだんごのスープ	あぶら でんぶ 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	
	パンプキンパン 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		31.9	
	とりにくのマーマレードやき	マーマレードジャム	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	685	
	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	28.0	
11 (金)	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	がらスープ スープストック しょうゆ しお こしょう	889	
						34.8	

※ 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。



2019年 7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				
(金)	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 こんにやく しろねぎ	しょうゆ みりん 酒 コンソメ	869		
	ジュシーフルーツ			ジュシーフルーツ		33.6		
(火)	～ 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。							
	しよくパン 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			661		
	あじのおちゃんこやき	こめパンこ あぶら	あじ	ちや	しお こしょう	32.4		
	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		
(水)	～ 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。							
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			594		
	チキンカツ	あぶら こむぎこ パンこ	とりにく		しお	22.8		
	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		
(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			690		
	とりにくとレバーのマリネ	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 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 コールスローディング	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	ベジタブルソース コンソメ こしょう がらスープ しお	35.6		
	(金)	～ 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。						
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	626		
しらすいりあつやきたまご		さとう あぶら でんぶん	たまご しらす あおさ		す みりん しお かつおだし	23.8		
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		
(月)	アメリカンチェリー			アメリカンチェリー		28.6		
	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			
	なつやさいかレー	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 ビーマン とうもろこし しょうが にんにく	ソース ワイン カールウ カレーこ スープストック こしょう しお	868		
(火)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			642		
	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	でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ キャベツ トマト	がらスープ スープストック 酒 しょうゆ しお こしょう	33.9		
	(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			608	榛原中
えびしゅうまい		パンこ でんぶん 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 でんぶん 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		
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			611	勝間田小 川崎小 榛原中	
	にくだんごのすぶた	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん 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 でんぶん	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 がらスープ	756		
	メロン			メロン		23.5		

★★★ 「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。 ★★★

