



令和元年 8・9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)	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	
8/27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			653	
	なつやさしいっぱいカレー	あぶら	ぶたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト ビーン セロリ しょうが にんにく りんご	カレーこ こしょう カレール ソース ワイン チャツネ スープストック しお	22.5	
	アンサンブルエッグ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	す しお	808	
	えだまめのしおゆで			えだまめ	しお	26.5	
28 (水)	よこわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			679	
	カレーのアーモンドフライ	あぶら パンこ アーモンド こむぎこ でんぶん	カレー		しお こしょう	24.8	
	やさしいっぱいやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	しお こしょう ソース やきそばのもと		
	フルーツポンチ	じょうしんこ でんぶん さとう	かんてん とうにゅう	みかん パイン もも りんご アロエ レモン ぶどう	ワイン	872	
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			674	
	あげどうふのにくみそあんかけ	でんぶん あぶら さとう	とうふ とりにく みそ	しろねぎ しょうが	みりん 酒 しょうゆ トウバンジャン	23.1	
	マカロニサラダ マヨネーズ	マカロニ 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		
	かきたまじる	でんぶん	たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ しいたけ	しょうゆ しお こんぶだし かつおぶし	842	
30 (金)	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			652	
	とりにくのハーブやき	オリーブあぶら	とりにく	にんにく オレガノ バジル	ワイン しお こしょう	29.6	
	ラタトゥイユ	オリーブあぶら	ベーコン	なす ズッキーニ トマト たまねぎ ピーマン にんにく	ケチャップ コンソメ ソース しお こしょう		
	とうにゅういりポタージュスープ	クリーム あぶら	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	ペンハメルソース コンソメ がらスープ しお こしょう	855	
9/2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			658	
	とりにくとレバーのなんばんづけ	でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	とりにく とりレバー だいず	しょうが しろねぎ	しょうゆ す とうがらし	25.2	
	こまつなのアーモンドあえ	さとう	アーモンド	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ みりん		
	ほうれんそうとたまごのスープ	でんぶん	たまご ベーコン	ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ	がらスープ しお こしょう スープストック	809	
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			631	
	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		しお	36.1	
	いそあえ		のり	こまつな キャベツ にんじん もやし	しょうゆ みりん		
	いりどうふ	さとう あぶら	とうふ とりにく なると たまご	にんじん はねぎ しいたけ たけのこ しょうが	しょうゆ わふうだし	777	
4 (水)	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			636	
	しろみぎかなのチリソースかけ	でんぶん あぶら さとう	たら	たまねぎ しょうが にんにく	スープストック ケチャップ しお トマトピューレ チリソース	27.5	
	コーンポテト	じゃがいも あぶら	ウインナー	とうもろこし パセリ	しお こしょう		
	むぎいりやさいスープ	おおむぎ	とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ しお こしょう がらスープ	822	
5 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ごはん さとう おおむぎ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ		しお かつおだし	661	
	かぼちゃひきにくコロッケ	あぶら パンこ でんぶん こむぎこ みずあめ さとう	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ ソース	23.1	
	きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	ごまあぶら さとう	かつおぶし	きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし		
	とんじる	さつまいも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ しめじ にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	にぼしだし さばだし	825	
6 (金)	ヨーグルト		ヨーグルト			26.9	
	げんまいパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			636	
	ベーコンたまごやき	さとう でんぶん あぶら	たまご ベーコン		しお みりん	28.0	
	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		
9 (月)	だいずとウインナーのトマトに	じゃがいも さとう あぶら クリーム	とりにく ウインナー だいず チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト	ケチャップ トマトピューレ ソース スープストック しお こしょう ワイン	826	
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			608	
	しんじゅだんご	もちごめ パンこ でんぶん さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	しお こしょう しょうゆ	25.9	
	きゅうりのなんばんづけ	ごまあぶら さとう		きゅうり	しょうゆ しお す とうがらし		
10 (火)	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 チンゲンサイ たけのこ しいたけ きくらぎ しょうが	ちゅうがスープ オイスターソース 酒 しょうゆ こしょう しお	785	
	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			751	
	さけフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	さけ		しお こしょう	27.2	
	かぼちゃサラダ マヨネーズ	マヨネーズ		かぼちゃ きゅうり えだまめ	しお こしょう		
11 (水)	カレー	あぶら じゃがいも	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく りんご	カレーこ ソース しお カレール こしょう チャツネ スープストック	921	
	なし			なし		32.1	
	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			653	
	とりにくのはちみつソースかけ	はちみつ でんぶん	とりにく	にんにく	しお こしょう ワイン しょうゆ みりん くらげ	29.0	
11 (水)	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう		ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング		
	きのこのクリームスープ	クリーム おおむぎ あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ マッシュルーム まいたけ チンゲンサイ	ホワイトルウ しお こしょう スープストック ワイン がらスープ	829	

※ 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 8・9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			
	～お月見献立～ 十五夜にちなんだ、里いもやお月見だんごを取り入れた献立です。								
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			717 27.3	吉田中		
	さばのしおこじやき		さば		しお こめこうじ みりん				
	さといものそぼろに	さといも さとう あぶら	とりにく みそ	にんじん えだまめ しょうが	酒 しょうゆ みりん				
	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 かつおぶし				
	おつきみデザート	あずき しょうしんこ さとう みずあめ			しお				
	～ふるさと給食の日 チャーフィンランチ～ 黒はんぺんの衣に、牧之原市で作られたお茶を混ぜて使っています。								
(金)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			642 30.2	吉田中		
	ちゃんぽんめんスープ	でんぶん ごまあぶら あぶら	ぶたにく うずらたまご なた	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ とうもろこし しろねぎ しょうが にんにく	どんこつスープ がらスープ 酒 ちゅうかスープ こしょう しお				
	くろはんぺんのおちやあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	くろはんぺん	ちゃ					
	にらともやしのサラダ	ごま さとう	のり	にら もやし にんじん	しょうゆ す わふうだし				
	～長寿の献立～ 敬老の日になんで、「ま・ご・は・や・さ・し・い」の頭文字から始まる体に良い食材を取り入れた献立です。								
(火)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	こめ さつまいも おおむぎ	ぎゅうにゅう		しお 酒	675 25.4			
	さんまのみぞれに	さとう でんぶん	さんま	だいこん	しょうゆ みりん しお				
	ごもくにまめ	さとう	だいず とりにく ごんぶ	ごぼう しいたけ ごんにやく にんじん	しょうゆ みりん				
	ごまつなのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	ごまつな たまねぎ はねぎ	にぼしだし さばだし				
	おちやわらびもち	でんぶん さとう わらびこ	あおだいず かんてん	ちゃ					
(水)	しよくパン メイブルジャム ぎゅうにゅう	パン メイブルジャム	ぎゅうにゅう			647 28.3			
	ハンバーグきのこソースかけ	さとう あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく しめじ えのきたけ エリンギ トマト	しお ケチャップ トマトビュレ ソース ワイン しょうゆ				
	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				
	ポトフ	じゃがいも	とりにく ウィンナー	とうがん たまねぎ にんじん チンゲンサイ	スープストック がらスープ しお こしょう ワイン				
	～ふるさと給食の日 よし吉ランチ～ 揚げぎょうざの具に、しらすを使用しています。								
(木)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ にら キムチ	しお 酒 しょうゆ こしょう ちゅうかスープ	615 21.3			
	しらすいりあげぎょうざ	でんぶん こむぎこ さとう あぶら	とりにく しらす ぶたにく	キャベツ しろねぎ しょうが	しょうゆ しお				
	ポテトサラダ マヨネーズ	じゃがいも マヨネーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし	しお こしょう				
	チンゲンサイとにくだんごのスープ	でんぶん みずあめ あぶら	とりにく ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ はねぎ しめじ	がらスープ しょうゆ 酒 しお こしょう ちゅうかスープ				
(金)	レーズンパン ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう	ほしぶどう		646 28.4			
	ぶたにくとコーンのあげに	でんぶん あぶら さとう	ぶたにく	とうもろこし しょうが	酒 しょうゆ				
	やさしいサラダ コールスロートレッシング			キャベツ きゅうり パプリカ	しお こしょう ドレッシング				
	トマトスープ	でんぶん	ベーコン たまご	トマト たまねぎ チンゲンサイ	スープストック がらスープ しお しょうゆ 酒 こしょう				
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			620 25.0			
	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				
	はるさめサラダ	はるさめ ごま さとう ごまあぶら		きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す しお				
	ちゅうかふうコーンスープ	でんぶん	たまご ベーコン なた	とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	スープストック がらスープ しお こしょう しょうゆ				
	ぶどう			ぶどう					
(水)	ふたつおりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			662 29.2			
	ホキのマリネ	でんぶん あぶら さとう	ホキ だいず	レモン しろねぎ	しょうゆ す カレーこ				
	マカロニソテー	マカロニ あぶら	ベーコン チーズ	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく	ケチャップ トマトビュレ しお こしょう コンソメ				
	さつまいものンチュー	さつまいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しめじ バセリ	ベシャメルソース しお こしょう がらスープ				
	～日本味めぐり(島根県)～ 島根県の県魚である「とびうお」を使った「あごカツ」や舞茸など島根県の特産物を取り入れた献立です。								
(木)	まいたけごはん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ	まいたけ ごぼう えだまめ しょうが	酒 しお しょうゆ みりん	661 24.0			
	あごカツ	あぶら パンこ でんぶん さとう	とびうお たら とりにく	たまねぎ	しお				
	きりぼしだいこんのごますあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す				
	じゃがいもだんごのみそしる	じゃがいも でんぶん	とりにく みそ	たまねぎ しめじ にんじん こまつな	にぼしだし さばだし しお				
(金)	マーガリンパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			677 27.0			
	パンピングラタン	マカロニ さとう	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ	ベシャメルソース しお				
	ひじきサラダ たまねぎドレッシング	さとう	ひじき	キャベツ とうもろこし えだまめ	しょうゆ みりん ドレッシング				
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう あぶら	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ケチャップ トマトビュレ ワイン ソース しお こしょう スープストック				
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			626 25.8			
	しらすいりしゅうまい	さとう こむぎこ でんぶん	たら しらす	たまねぎ しょうが	しょうゆ オイスターソース しお				
	もやしのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう		もやし こまつな にんじん にんにく	しょうゆ しお とうがらし す				
	マーボーどうふ	さとう でんぶん ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しろねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ	しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかスープ トウバンジャン				
	りんご			りんご		790 31.5			

※ 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。 ★★★

