



令和元年 8・9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)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
		きいろ エネルギーのもとになる食品	あか 体をつくるもとになる食品	みどり 体の調子を整えるもとになる食品	おもな調味料	小学校	中学校
						たんぱく質(g)	
8/27 (火)	よこわりパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう				川崎小
	カレイ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	カレイ		しお こしょう	679 24.8	細江小
	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		勝間田小
	フルーツポンチ	じょうしんこ でんぶん さとう	かんてん どうにゅう	みかん バイン もも りんご アロエ レモン ぶどう	ワイン	872 31.4	坂部小
28 (水)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう				川崎小
	なつやさしいっぱいかレー	あぶら	ぶたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト ビーマン 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	653 22.5	細江小
	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 ハーコン ギョウにゅう	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	
29 (木)	ミルクパン ギョウにゅう	パン さとう	ギョウにゅう だっしふんにゅう				
	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	652 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 ビーマン にんにく	ケチャップ コンソメ ソース しお こしょう		
	どうにゅういりポタージュスープ	クリーム あぶら	ギョウにゅう どうにゅう	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	ベシャメルソース コンソメ がらすープ しお こしょう	855 37.4	
30 (金)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう				
	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	674 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 27.8	
9/2 (月)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう				
	しんじゅだんご	もちこめ 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	608 25.9	
	きゅうりのなんぼんづけ	ごまあぶら さとう		きゅうり	しょうゆ しお す とうがらし		
	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	ちゅうかスープ オイスターソース 酒 しょうゆ こしょう しお	785 31.8	
3 (火)	こくとうパン ギョウにゅう	パン こくとう	ギョウにゅう				
	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	636 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 れいとうみかん	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 みかん	コンソメ しお こしょう がらすープ	822 34.5	
4 (水)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう				
	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		しお	631 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 42.4	
5 (木)	げんまいパン ギョウにゅう	パン げんまい	ギョウにゅう				
	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	636 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		
	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 34.9	
6 (金)	わかめごはん ギョウにゅう	ごはん さとう おおむぎ あぶら	ギョウにゅう わかめ		しお かつおだし		
	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	661 23.1	
	きゅうりたけのこのひたひた 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 26.9	
9 (月)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう				
	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	626 25.8	
	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 りんご	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	790 31.5	
10 (火)	ツイストパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう				
	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	653 29.0	
	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 ギョウにゅう	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 がらすープ	829 36.1	
11 (水)	むぎごはん ギョウにゅう	こめ おおむぎ	ギョウにゅう				
	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	751 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		
	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 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 32.1	
	なし			なし			

※ 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＜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	小学校	中学校		
		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					
(木)	レーズンパン ギゆうにゆう	パン さとう	ギゆうにゆう	ほしぶどう		646	榛原中		
	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	28.4			
	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	854			
	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	35.4			
～お月見献立～ 十五夜にちなんで、里いもやお月見だんごを取り入れた献立です。									坂部小
(金)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			717	榛原中		
	さばのしおこうじやき		さば		しお こめこうじ みりん	27.3			
	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	873			
	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	32.1			
～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。									榛原中
(火)	ちゅうかめん ギゆうにゆう	ちゅうかめん	ギゆうにゆう			642	榛原中		
	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	30.2			
	くろはんぺんのおちゃあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	くろはんぺん	ちゃ		821			
	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	39.0			
～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。									
(水)	キムチチャーハン ギゆうにゆう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ギゆうにゆう 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	勝間田小		
	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	21.3			
	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	777			
(木)	しゃくパン メブルジャム ギゆうにゆう	パン メブルジャム	ギゆうにゆう			647	勝間田小		
	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 トマトピューレ ソース ワイン しょうゆ	28.3			
	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	804			
						34.8			
～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。									勝間田小
(金)	さつまいもごはん ギゆうにゆう	こめ さつまいも おおむぎ	ギゆうにゆう		しお 酒	675	坂部小		
	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	25.4			
	ごもくにまめ	さとう	とうふ とりにく こんぶ	ごぼう しいたけ こんにゃく にんじん	しょうゆ みりん				
	こまつなのみそしる	どうふ あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ はねぎ	にぼしだし さばだし		822			
	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		29.7			
(火)	ふたつおりパン ギゆうにゆう	パン	ギゆうにゆう			662	坂部小		
	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	29.2			
	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 ピーマン マッシュルーム にんにく	ケチャップ トマトピューレ しお こしょう コンソメ				
	さつまいものシチュー	さつまいも あぶら	とりにく ギゆうにゆう チーズ	たまねぎ にんじん しめじ バセリ	ベシマルソース しお こしょう がらスープ	849			
						36.6			
(水)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			620	坂部小		
	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	25.0			
	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	769			
	ぶどう			ぶどう		29.6			
(木)	マーガリンパン ギゆうにゆう	パン さとう	ギゆうにゆう			677	坂部小		
	パンピングラタン	マカロニ さとう	ギゆうにゆう チーズ	かぼちゃ たまねぎ	ベシマルソース しお	27.0			
	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 トマトピューレ ワイン ソース しお こしょう スープストック	884			
						33.3			
～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。									
(金)	まいたけごはん ギゆうにゆう	こめ さとう あぶら	ギゆうにゆう 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	坂部小		
	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	24.0			
	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	808			
	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	27.9			
(月)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			658	細江小		
	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			
						29.8			

※ 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。 ☆☆☆

