



令和元年度 10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 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 (火)	ごはん かつおふりかけ	こめ ごま さとう こむぎこ	かつおぶし のり あおさ	かぼちゃ ちゃ	しょうゆ しお	607 23.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	とりそぼろいりあつやきたまご	あぶら でんぶん さとう	たまご とりにく	しょうが	す みりん しょうゆ しお 酒 かつおだし こんぶだし		
	ひじきのいために	こんにやく さとう あぶら	ひじき ぶたにく	にんじん えだまめ	みりん しょうゆ わふうだし		
	さといものみそしる	さといも	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん しろねぎ ごぼう たまねぎ	さばだし にぼしだし		
2 (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			661 25.4	
	メンチカツ	あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぶん	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	しお こしょう		
	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 キャベツ にんじん とうもろこし	しお こしょう す		
	ミネストローネスープ	じゃがいも	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ にんにく	ケチャップ コンソメ しお こしょう ワイン		
3 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			646 28.1	
	とりにくのうめマヨやき	マヨネーズ(たまごなし) さとう	とりにく	うめ りんご	しお こしょう 酒		
	やさいのたくあんあえ	ごま		たくあん キャベツ きゅうり	しお		
	つみれじる	でんぶん さとう	いわし すけそうたら とうふ	だいこん ごぼう にんじん しろねぎ しょうが	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし にぼしだし		
	ぶどう			ぶどう			
4 (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			683 30.4	
	しろみぎかなのマリネ	あぶら さとう でんぶん	カレイ	たまねぎ パセリ レモン	しお こしょう す		
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう ごま		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		
	きのこのシチュー	じゃがいも あぶら	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ しめじ エリンギ マッシュルーム	ベシマルソース スープストック しお こしょう がらスープ		
7 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			676 26.4	
	さばのみそに	でんぶん さとう	さば みそ				
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん きゅうり もやし	しょうゆ す		
	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 えだまめ こんにやく	しょうゆ 酒 わふうだし		
～ リクエストこんだて 自強小学校 ～ みんなが大好きなカレーやコーヒー牛乳を取り入れた献立を考えてくれました。						692 25.8	
8 (火)	むぎごはん	こめ おおむぎ					
	ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもと	さとう	ぎゅうにゅう		コーヒー しお		
	にたまご	さとう	たまご		しょうゆ しお かつおだし す こんぶだし		
	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	す しょうゆ		
ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー りんご しょうが にんにく	ソース カールウ カレー ワインしお スープストック こしょう	834 29.4		
～ 目の愛護デー(10月10日) ～ 目に良いとされる「ブルーベリー」をゼリーにしたデザートです。						676 24.7	
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
	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 とりレバー だいず	しろねぎ しょうが にんにく	ケチャップ チリソース しょうゆ		
	やさいのナムル	ごま ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
	ワンタンスープ	こむぎこ	ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たけのこ しいたけ	しょうゆ 酒 しお こしょう ちゅうかスープ がらスープ		
ブルーベリーゼリー	みずあめ さとう		ブルーベリー りんご		825 29.1		
～ ふるさと給食の日 「チャーフィンランチ」 ～ 牧之原市のお茶を使った「お茶入りおにまん」です。						627 27.5	
11 (金)	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう				
	きつねうどんつゆ	でんぶん	あぶらあげ とりにく なた	にんじん しろねぎ こまつな	しょうゆ みりん しお わふうだし かつおだし		
	お чайいりおにまん	こむぎこ さつまいも さとう ラード		ちゃ	しお		
	エリンギとやさいのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな エリンギ もやし	しお こしょう コンソメ		
15 (火)	～ 日本味めぐり給食の日 今月は「高知県」～ 高知県の方言で「仲間」や「一緒」にのこを「くる」と言います。色々な食材と一緒に煮た郷土料理です。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			651 29.5	
	かつおのみそがらめ	でんぶん あぶら さとう	かつお みそ		しょうゆ 酒 みりん		
	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		
ぐるに	さといも さとう あぶら	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん こんにやく	しょうゆ みりん 酒 わふうだし			
16 (水)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			655 27.1	中央小
	フランクフルト	さとう	ぶたにく		ケチャップ ソース ワイン しお		
	きのこのわふうスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ まいたけ エリンギ マッシュルーム にんにく	コンソメ しお こしょう		
	やさいのスープに	じゃがいも	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん チンゲンサイ	がらスープ スープストック しお こしょう		
みかん			みかん		840 34.2		

※ 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。



令和元年度 10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			
(木)	～ ふるさと給食の日「よしきちらんち」～ 吉田町で水揚げされた「しらす」を使った「しらすチャーハン」です。						
	しらすチャーハン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ちりめんぼし やきぶた	にんじん はねぎ しょうが	酒 しお こしょう	620 25.0	
	にくしゅうまい	でんぶん さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ ほたてだし しお チキンブイヨン		
	くきわかめサラダ あおじそドレッシング		くきわかめ	とうもろこし キャベツ きゅうり	ドレッシング		
	あつあげのちゅうかに りんご	ごまあぶら でんぶん さとう	あつあげ ぶたにく	たけのこ はくさい にんじん しいたけ しょうが にんにく	酒 ちゅうかスープ しお しょうゆ こしょう	789 31.2	
(金)	ココアしよくパン ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう		ココア	652 22.2	
	ハムチーズサンドフライ	あぶら さとう パンこ こむぎこ	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	しお		
	さつまいもサラダ マヨネーズ	さつまいも マヨネーズ		きゅうり にんじん	しお こしょう	833 27.7	
	こまつな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	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	しょうゆ 酒 しお こしょう がらスープ ちゅうかスープ		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			657 25.1	
	ちくわのもみじあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ	にんじん パセリ			
	ゆかりあえ	ごま		キャベツ きゅうり しそ	しお	834 30.7	
	かんとうに	じゃがいも さとう	ぶたにく こんぶ さつまあげ うずらたまご	だいこん にんじん こんにやく	しょうゆ みりん 酒 わふうだし		
(水)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			662 25.3	
	ポテトカップグラタン	こめこ じゃがいも あぶら さとう みずあめ	とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	しお		
	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	891 32.1	
	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		
(木)	～ リクエスト献立 榛原中学校 ～ 栄養バランスと薬やぶどうなどの旬の食材を取り入れた献立を考えてくれました。						
	くりごはん ぎゅうにゅう	こめ もちこめ くり さとう	ぎゅうにゅう		しお 酒	645 28.5	
	とりにくのハーブ焼き	オリーブオイル	とりにく	にんにく	しお こしょう ワイン オレガノ バジル		
	だいこんときゅうりのひたひた かつおぶし	ごまあぶら さとう	かつおぶし	だいこん きゅうり	しょうゆ す とうがらし	792 33.0	
(金)	とんじり ぶどう	さといも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう しろねぎ ぶどう	さばだし にぼしだし		
	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			655 26.8	
	あかうおのさくさくフライ	あぶら コーンフレーク パンこ こむぎこ でんぶん	あかうお		しお こしょう		
	やさいとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	こまつな もやし にんじん	しお こしょう コンソメ	843 33.5	
(月)	さつまいもポタージュ	さつまいも オリーブオイル クリーム	ベーコン ぎゅうにゅう	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		
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			640 24.7	
	わふうおろしハンバーグ	さとう でんぶん じゃがいも あぶら	とりにく ぶたにく	だいこん しょうが たまねぎ	しょうゆ みりん ワイン ケチャップ しお		
	ぬきなのそくせきづけ	ごま さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり はだいこん	しょうゆ しお	801 29.9	
(火)	ビーフンスープ みかん	ビーフン でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ みかん	ちゅうかスープ がらスープ しょうゆ 酒 しお こしょう		
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			647 25.8	
	さんまのしおやき		さんま		しお		
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	しょうゆ す しお	802 30.7	
(水)	ぶたにくとだいこんのいために	さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ	にんじん こんにやく さやいんげん だいこん しょうが にんにく	しょうゆ 酒 スープストック		
	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		689 24.8	
	ししゃもフリッター	こむぎこ でんぶん あぶら	ししゃも		しお		
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	867 30.9	
(木)	カレースープに ハロウィンデザート	あぶら みずあめ さとう あぶら	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ にんにく かぼちゃ	カレーウ カレー しお こしょう コンソメ がらスープ しお		
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			624 27.2	
	いかナゲット	こむぎこ あぶら さとう でんぶん	いか たら		しお みりん		
	だいこんサラダ	さとう ごま ごまあぶら		だいこん きゅうり こまつな とうもろこし	しょうゆ す しお	789 33.7	
(木)	マーボーどうふ	さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しょうが にんにく しいたけ	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープ 酒		

★★★ 「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。 ★★★

