



令和元年度 10月 学校給食献立表 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 は含まれ 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	
(火)	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	細小
	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	25.4	
	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	887	
	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	33.0	
(水)	ごはん かつおぶりかけ	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	坂小 細小
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.4	
	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	751	
	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	27.5	
(木)	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		
	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	
	しろみぎかなのマリネ	あぶら さとう でんぶん	カレー	たまねぎ パセリ レモン	しお こしょう す	30.4	
	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	889	
(金)	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 スーフストック しお こしょう がらスープ	38.1	
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			646	
	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	28.1	
	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	793	
(月)	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	32.7	
	ぶどう			ぶどう			
	～ 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。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			676	
(火)	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	24.7	
	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 ちゅうかうスープ がらスープ	825	
	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		29.1	
(水)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			655	
	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	27.1	
	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 スーフストック しお こしょう	840	
(木)	みかん			みかん		34.2	
	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			662	
	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	25.3	
	カラフルサラダ イリアントドレッシング			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	
(金)	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	レカノ リンクス こしょう ケチャップ ソース ワイン しお	32.1	
	～ 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「ぐる」と言います。色々な食材を一括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	
	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	29.5	
(火)	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	798	
	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	34.7	
	～ 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。						
	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			627	
(水)	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	27.5	
	おちゃいりおにまん	こむぎこ さつまいも さとう ラード		ちゃ	しお	771	
	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	33.0	
	～ リクエストこんだて 自彊小学校～ 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。						
(木)	むぎごはん	こめ おおむぎ				692	
	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	25.8	
	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	834	
(金)	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 カレールウ カレー ワイン しお スーフストック こしょう	29.4	

※ 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 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 は含まれ 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)	ココアしょくパン 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 がらすूप ちゅうかスープ		
～ ふるさと給食の日「よしきちランチ」～ 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。							
(金)	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	ちりめんほし 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	榛中 
	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 キンパヨシ		
	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	789 31.2	
	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 りんご	酒 ちゅうかスープ しお しょうゆ こしょう		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			640 24.7	細小
	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	
	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	ちゅうかスープ がらすूप しょうゆ 酒 しお こしょう みかん		
(水)	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	857 32.7	
	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 こんにゃく	しょうゆ 酒 わふうだし		
(木)	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	細小
	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	
	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 がらすूप		
～ リクエスト献立 榛原中学校 ～ 栄養バランスと栗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。							
(金)	くりごはん ぎゅうにゅう	こめ もちごめ くり さとう	ぎゅうにゅう		しお 酒	645 28.5	川小 勝小
	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	
	とんじる 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		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			657 25.1	勝小
	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 こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 わふうだし		
(火)	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	
	ししやもフリッター	こむぎこ でんぶん あぶら	ししやも		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	
	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 がらすूप しお		
(水)	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	
	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 こんにゃく 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		
(木)	メープルパン ぎゅうにゅう	パン メープルシュガー さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			684 27.8	
	ぶたにくのトマトソースあえ	でんぶん じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく	ケチャップ ワイン ソース 酒 こしょう オレガノ		
	こまつなのアーモンドサラダ コールスロウドレッシング	アーモンド		こまつな もやし キャベツ	しお こしょう ドレッシング	890 34.8	
	イタリアンスープ みかん	パンこ	ベーコン たまご チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	コンソメ しお こしょう みかん		

★★★ 「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。★★★

