



# 令和元年 11月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田稗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			おもな調味料	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			
		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)	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				
	ぶたにくのトマトソースあえ	じゃがいも あぶら でんぷん	ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく	酒 ケチャップ ワイン ソース オレガノ こしょう	684	
	こまつなのアーモンドサラダ	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	27.8	
	イタリアンスープ	パンこ	ベーコン たまご チーズ	とうもろこし たまねぎ にんじん バセリ	コンソメ しお こしょう	890	
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
	はるまき	あぶら はるさめ でんぷん こむぎこ さとう こめこ こなあめ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ しお ショートニング	681	
	いそかあえ		のり	キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ みりん	863	
	だいこんとさといものそぼろに	さといも でんぷん さとう	とりにく あつあげ さつまあげ	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん がらスープ わふうだし	24.2	
(水)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しお ケチャップ ソース ワイン	638	自彊小
	ジャーマンポテト	じゃがいも オリーブあぶら	ベーコン	たまねぎ バセリ	しお こしょう	29.9	
	マカロニスープ	マカロニ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	コンソメ しお こしょう がらスープ	829	
		チーズ			37.4		
(木)	～いい歯の日にちなんだ献立～ 根野菜、大豆、煮干などのかみごたえのある食材を取り入れた献立です。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
	あきやさいカレー	さつまいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん れんこん だいこん しいたけ セロリー しょうが にんにく トマト りんご	ソース カレールウ ワイン チャツネ スープストック カレこ こしょう	711	
	だいいずとにぼしのあげに	でんぷん あぶら ごま さとう	だいいず にぼし		しょうゆ	870	
(金)	キャラットパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう	にんじん			
	ハムチーズオムレツ	でんぷん さとう あぶら	たまご チーズ ハム		しお す	611	
	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	22.3	
	やさいのようふうに	じゃがいも	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ だいこん りんご	がらスープ スープストック しお こしょう	819	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
	ちくわのかおりあげ	でんぷん こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり	しょうが	しお す	643	
	こまつなともやしのサラダ	さとう	のり	こまつな もやし にんじん	す しょうゆ わふうだし	26.1	
	はくさいのうまに	マロニー さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく あつあげ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しろねぎ しょうが	ちゅうがスープ しょうゆ 酒 オイスターソース しお こしょう	808	
(火)	～中央小学校リクエスト給食～ 旬の魚である「さんま」を取り入れ、旬を意識した献立を考えてくれました。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
	さんまのもみじに	さとう でんぷん	さんま	だいこん にんじん	しょうゆ しお	699	
	きゅうり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	27.0	
(水)	～チャーフィンランチ～ 牧之原市産のお茶や小松菜を使って、鶏肉のお茶揚げや小松菜のクリーム煮をつくりました。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
	とりにくのおちゃあげ	あぶら でんぷん こむぎこ	とりにく	にんにく ちゃ	しお こしょう ワイン	671	中央小 自彊小 吉田中
	かいそうサラダ あおじそドレッシング		かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング	29.1	
こまつなのクリームに	じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ こまつな	しお スープストック ベンヤメルソース がらスープ こしょう	812		
					34.9		
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき		さけ		しお	646	
	カラフルあんかけだいこん	でんぷん さとう あぶら	とりにく	だいこん にんじん えだまめ とうもろこし	しょうゆ しお みりん 酒 わふうだし	31.5	
	とんじる	さつまいも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ しいたけ ごぼう こんにやく はねぎ にんじん みかん	さばだし にぼしだし	791	
(金)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう				
	ビーンズソース	あぶら さとう	ぶたにく だいいず チーズ	たまねぎ にんじん セロリー トマト マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく	ハヤシルウ ベンヤメルソース デミグラスソース しお こしょう トマトビュレ ケチャップ ソース がらスープ ワイン	702	
	しろみぎかなのレモンソースあえ	あぶら でんぷん オリーブあぶら さとう	ほき	しろねぎ レモン	す しお	862	
	ひじきサラダ パンパンジードレッシング	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	41.0	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
	ショーロンポー	はるさめ でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ オイスターソース しお こしょう	651	中央小 自彊小
	かふうあえ	マロニー さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ す しお	28.3	
	いりどうふ	さとう あぶら	とうふ とりにく たまご なた	にんじん たけのこ しいたけ はねぎ しょうが	しょうゆ わふうだし	853	
					34.5		

※ 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 11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				
(火)	19	くりごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき やさいのたくあんあえ あおさのみそしる かき	こめ くり おおむぎ さとう でんぶん あぶら さとう ごま とうふ あぶらあげ あおさ みそ	ぎゅうにゅう いわし しょうが たくあん キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ かき	しお 酒 しょうゆ みりん 酒 しお にぼしだし さばだし	630 24.5 783 29.3		
(水)	20	せわりパン ぎゅうにゅう ピリからポークサンドのぐ さつまいもサラダ マヨネーズ かぶのクリームスープ	パン あぶら さとう さつまいも マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ かぶ たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン とうがらし しお こしょう ポワワルグ スープストック しお こしょう がらスープ ワイン	622 27.1 801 33.8		
~和食の日にちなんだ献立~ 11月24日の「いい日本食」の日にちなで、出汁をいかした料理を取り入れました。								
(木)	21	なめし ぎゅうにゅう さばのカレーじょうゆやき れんこんサラダ ごまドレッシング すましじる ぶどう	こめ おおむぎ あぶら さとう さとう ごま でんぶん とうふ かまぼこ	かつおぶし さば れんこん きゅうり にんじん にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ みつば ぶどう	しお しょうゆ みりん カレー しょうゆ みりん ドレッシング しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	660 24.3 800 28.2		
(金)	22	しよくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう とりにくとレバーのケチャップあえ いそペポテ コーンスープ	パン さとう みずあめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とりにレバー だいず あおのり ベーコン たまご	ブルーベリー レモン しょうが ケチャップ ソース カレー しょうゆ しお こしょう がらスープ スープストック しお こしょう しょうゆ	648 27.2 786 32.8		
(月)	25	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ ちゅうかサラダ チンゲンサイとはるさめのスープ おこめのデザート(パバロア)	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ みずあめ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ キムチ パプリカ にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ みかん	しょうゆ 酒 しょうゆ すしお しお こしょう しょうゆ がらスープ ちゅうかスープ	634 26.4 771 30.8		
(火)	26	むぎごはん のりつくだに ぎゅうにゅう あつやきたまご ゆかりあえ ぶたにくとだいごんのいために りんご	こめ おおむぎ みずあめ さとう はちみつ でんぶん あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう のり たまご とりにく にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ しそ だいごん にんじん さやいんげん こんにやく しょうが にんにく りんご	しょうゆ にぼしだし かつおだし しょうゆ しお しお 酒 しょうゆ スープストック	621 25.3 758 29.5		
(水)	27	げんまいパン ぎゅうにゅう ししやもフリッター やさいとベーコンのソテー ポークビーンズ	パン げんまい こむぎこ でんぶん あぶら あぶら あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししやも ベーコン だいず ぶたにく	たまねぎ キムチ パプリカ にんにく しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん マッシュルーム	しょうゆ ベーキングパウダー コンソメ しお こしょう ケチャップ トマトピューレ ワイン ソース スープストック しお こしょう	658 29.4 875 37.5	住吉小
~日本味めぐり給食の日(福島県)~ 郷土料理「ざくざく汁」は「小判がざくざく」の商売繁盛と「農作物がざくざく」の豊作を願った料理です。								
(木)	28	ごはん ぎゅうにゅう ソースカツ しおこんぶのそくせきづけ ざくざくじる みかん	こめ こむぎこ でんぶん パンこ あぶら さとう ごま さとう でんぶん さといも みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく とうふ さつまあげ だごん たまねぎ しろねぎ みかん	しお ケチャップ ソース こしょう みりん しょうゆ しお しょうゆ かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん しお	656 24.6 834 29.7		
~よし吉ランチ~ ちりめんをスパゲッティに入れた給食初メニューです。								
(金)	29	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき ちりめんいりスパゲッティ はくさいとくだんごのスープ	パン マーガリン さとう マヨネーズ(たまごなし) スパゲッティ パター オリーブあぶら でんぶん あぶら みずあめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく ベーコン ちりめん ぶたにく とりにく	ワイン しお マスタード コンソメ 酒 しょうゆ しお こしょう がらスープ スープストック しお こしょう しょうゆ 酒	666 31.1 872 38.6		

※ 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。★★★

## いい歯でよくかみ、健康に!

11月8日は「いい歯の白」です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にとっても大切なことです。

食べ物の栄養を  
しっかりとれる!



た液がたくさん出て、口の中を  
きれいにし、歯を  
丈夫にする!



食べすぎを防ぎ、  
肥満を予防する!



脳の活動を高め、ストレスを和らげる。  
よく味わうことで  
心が豊かになる!

