



令和元年 11月 学校給食献立表<A> 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				
		小学校	中学校					
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				川小	
	いかなゲット	こむぎこ だんぷん あぶら さとう	いか たら		しお みりん	629 27.6		
	だいこんサラダ	ごま さとう 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			
	マーボー豆腐	だんぷん ごまあぶら さとう	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しいたけ しょうが にんにく	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	796 34.2		
5 (火)	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 29.9		
	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 パセリ	しお こしょう			
	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 37.4		
6 (水)	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 だんぷん 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 20.4		
	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 だんぷん 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		
7 (木)	キャロットパン 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			細小 勝小	
	ハムチーズオムレツ	だんぷん さとう あぶら	たまご チーズ ハム		しお す	611 22.3		
	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			
	やさしいようふうに	じゃがいも	とりにく ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ だいこん	がらスープ スープストック しお こしょう	819 28.6		
～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。								
8 (金)	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 まいたけ 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 カレコ こしょう	711 24.5		
	だいずとにぼしのあげに	だんぷん あぶら ごま さとう	だいず にぼし		しょうゆ	870		
	カラフルサラダ イタリアントレッシング			キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ	しお こしょう ドレッシング	28.7		
11 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				勝小	
	ぶたキムチ	あぶら	ぶたにく	たまねぎ キムチ パプリカ にんにく しょうが	しょうゆ 酒	634 26.4		
	ちゅうかサラダ	ごま さとう ごまあぶら		こまつな キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ すしお			
	チンゲンサイとはるさめのスープ	だんぷん はるさめ	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	しお こしょう しょうゆ がらスープ ちゅうかスープ	771 30.8		
12 (火)	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 33.7		
	しろみぎかなのレモンソースあえ	あぶら オリーブあぶら さとう だんぷん	ほき	しろねぎ レモン	す しお	862 41.0		
	ひじきサラダ ハンパングートレッシング	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			
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				細小	
	さけのしおやき		さけ		しお	646		
	カラフルあんかけだいこん	だんぷん 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	さばだし にぼしだし	791 37.1		
14 (木)	～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。							
	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			
	とりにくのおちあげ	あぶら だんぷん こむぎこ	とりにく	にんにく ちゃ	しお こしょう ワイン	671 29.1		
	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			
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 がらスープ ベンヤメルソース こしょう	812 34.9			
15 (金)	～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 だんぷん	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	27.0		
	にくじゃが	あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	しょうゆ 酒 わふうだし	848		
ヨーグルト	さとう かんてん	ヨーグルト	りんご		31.7			
18 (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	だんぷん こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり	しょうが	しお す	643 26.1		
	こまつなともやしサラダ	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			
	はくさいのうまに	マロニー さとう ごまあぶら だんぷん	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	ちゅうかスープ しょうゆ 酒 オイスターソース しお こしょう	808 31.9		

※ 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> 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			おまな調味料	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みませ 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			
(火)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
	ピリからポークサンドのぐ	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン とうがらし	622 27.1	
	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 キャベツ	しお こしょう		
(水)	かぶのクリームスープ	あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	ホワイトルーフ スープストック しお こしょう がらスープ ワイン	801 33.8	
	くりごはん ぎゅうにゅう	こめ くり おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう		しお 酒	630 24.5	
	いわしのかばやき	でんぶん あぶら さとう	いわし	しょうが	しょうゆ みりん 酒		
(木)	やさいのたくあんあえ	ごま		たくあん キャベツ こまつな	しお	783 29.3	
	あおさのみそしる		とうふ あぶらあげ あおさ みそ	たまねぎ えのきたけ	にぼしだし さばだし		
	かき			かき			
(金)	しよくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	パン さとう みずあめ	ぎゅうにゅう	ブルーベリー		648 27.2	
	とりにくとレバーのケチャップあえ	あぶら さとう でんぶん	とりにく とりレバー だいず	レモン しょうが	ケチャップ ソース カレー しょうゆ		
	いそベポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	786 32.8	
(土)	コーンスープ	でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	がらスープ スープストック しお こしょう しょうゆ		
	～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。						
	なめし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	かつおぶし	ひろしまな きょうな はだいこん	しお	660 24.3	
(日)	さばのカレーじょうゆやき		さば		しょうゆ みりん カレー		
	れんこんサラダ ごまドレッシング	さとう ごま		れんこん きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング		
	すましじる	でんぶん	とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ みつば	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	800 28.2	
(月)	ぶどう			ぶどう			
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			651 28.3	
	ショールンポー	マロニー でんぶん 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		
(火)	かふうあえ	はるさめ 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	853 34.5	
	いりどうふ	さとう あぶら	とうふ とりにく たまご なると	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		
	げんまいパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			658 29.4	
(水)	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 ベーキングパウダー		
	やさいとベーコンのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな キャベツ もやし にんじん	コンソメ しお こしょう	875 37.5	
	ポークビーンズ	あぶら さとう じゃがいも	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 スープストック しお こしょう		
(木)	むぎごはん のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ みずあめ さとう でんぶん はちみつ	ぎゅうにゅう のり		しょうゆ	621 25.3	川小 榛中
	あつやきたまご	あぶら さとう でんぶん	たまご とりにく	にんじん たまねぎ	にぼしだし かつおだし しょうゆ しお		
	ゆかりあえ	ごま		きゅうり キャベツ しそ	しお	758 29.5	
(金)	ぶたにくとだいこんのいために りんご	ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	ぶたにく あつあげ	だいこん 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	酒 しょうゆ スープストック		
	～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。						
	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう だしふんにゅう				666 31.1
(土)	とりにくのマスタードやき	マヨネーズ(たまごなし)	とりにく		ワイン しお マスタード		
	ちりめんいりスパゲッティ	スパゲッティ パター オリーブあぶら	ベーコン ちりめん	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ にんにく	コンソメ 酒 しょうゆ しお こしょう		
	はくさいとにくだんごのスープ	でんぶん あぶら みずあめ	ぶたにく とりにく	はくさい たまねぎ にんじん はねぎ	がらスープ スープストック しお こしょう しょうゆ 酒	872 38.6	
(日)	～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。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			656 24.6	
	ソースカツ	こむぎこ でんぶん パン あぶら さとう	ぶたにく		しお ケチャップ ソース こしょう みりん しょうゆ		
(月)	しおこんぶのそくせきづけ	ごま さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり	しお しょうゆ		
	ざくざくじる	でんぶん さとも	とりにく とうふ さつまあげ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しろねぎ	かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん しお	834 29.7	
	みかん			みかん			

※ 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「いい歯の日」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!

