



令和2年 6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		
		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			
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			639	
	いかフライ	あぶら パンこ でんぶん こむぎこ	イカ		こしょう しお	24.0	
	コーンときゅうりすのもの	さとう	わかめ	きゅうり とうもろこし	しょうゆ す しお	790	
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも でんぶん さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん たけのこ グリンピース	しょうゆ 酒 わふうだし	28.4	
(火)	パンブキンパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ		594	
	さけのムニエル	あぶら でんぶん	サケ	にんにく	しお マスタード こしょう タイム パセリ ローレル	31.6	
	キャベツサラダ	ごま さとう あぶら		キャベツ こまつな きゅうり	しょうゆ す	769	
	アスパラガスのクリームスープ	マカロニ あぶら クリーム	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん アスパラガス しめじ とうもろこし	ホワイトルウ しお こしょう スープストック がらスープ ワイン	39.5	
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			628	
	かつおとだいずのみそがらめ	でんぶん あぶら さとう	かつお だいず みそ		しょうゆ 酒 みりん	29.2	
	かふうサラダ	ごま 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	778	
	ちゅうかふうコーンスープ	でんぶん	たまご ベーコン なんと	たまねぎ にんじん しいたけ とうもろこし チンゲンサイ	スープストック しょうゆ しお こしょう	34.4	
(木)	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			616	
	ベーコンたまごやき	でんぶん さとう あぶら	たまご ベーコン		しお にぼしだし しょうゆ	26.6	
	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 ハブリカ こまつな	しお こしょう ドレッシング	800	
	ハヤシシチュー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく マッシュルーム	デミグラスソース ソース ワイン ハヤシルク スープストック しお こしょう	33.5	
(金)	6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。～かみごたえのある食材を取り入れました。かむことを意識しながら食事をしましょう。～						
	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			638	
	ししゃもフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	ししゃも		しお こしょう	24.7	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら さとう	ぶたにく くきわかめ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	みりん 酒 しょうゆ わふうだし	778	
(月)	じゃがいもだんごのみそしる	じゃがいも でんぶん	とうふ あぶらあげ みそ	たけのこ なのはな たまねぎ	にぼしだし さばだし しお	28.6	
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			622	
	チヂミ	あぶら こむぎこ こめこ でんぶん てんかす	いか たこ	キャベツ にら	かつおだし	23.3	
	にらともやしのサラダ	さとう ごま	のり	にら もやし にんじん	しょうゆ す わふうだし	770	
(火)	マーボーどうふ	さとう ごまあぶら でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ だいこん にんじん しろねぎ しいたけ しょうが にんにく	トウバンジャン ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ 酒	27.3	
	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			644	
	グラタン	マカロニ こむぎこ ハター さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ほうれんそう しめじ えのきたけ	しお こしょう	23.4	
	コーンサラダ あおじそドレッシング			こまつな とうもろこし きゅうり	ドレッシング	827	
(水)	とりにくとやさいのトマトに	じゃがいも あぶら	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	ワイン オールスパイス コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう がらスープ	29.8	
	おいおいデザート	さとう こめこ みずあめ あぶら	とうにゅう	いちご			
	うめごはん ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん おおむぎ	ぎゅうにゅう	うめ	しお こんぶだし	665	
	かつおコロッケ	あぶら じゃがいも みずあめ さとう パンこ こむぎこ こめこ でんぶん	かつお	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ	24.8	
(木)	ごもくにまめ	さとう あぶら	だいず とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん	みりん しょうゆ わふうだし	818	
	つみれじる	でんぶん さとう	とうふ みそ いわし スケツウダラ	だいこん ごぼう にんじん えのきたけ しろねぎ しょうが	にぼしだし さばだし しお	29.3	
	せわりパン 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		606	
	メンチカツ	あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	しお こしょう	26.2	
(金)	ベーコンとなのはなのスパゲッティ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ なのはな エリンギ しめじ にんにく	しお こしょう コンソメ	823	
	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 キャベツ たけのこ しいたけ	しお こしょう 酒 しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ	34.5	
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			669	
	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ			31.1	
(月)	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう ごま		ごぼう にんじん きゅうり ほうれんそう	みりん しょうゆ ドレッシング	825	
	ぶたにくとこんにゃくのしょうがに	あぶら さとう	ぶたにく さつまあげ	しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	酒 しょうゆ みりん わふうだし	36.5	
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			646	
	とうふステーキのそぼろあんかけ	さとう あぶら でんぶん	ぶたにく とうにゅう	しろねぎ しょうが	しょうゆ 酒	28.7	
(火)	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	809	
	おやこに	さとう あぶら	とりにく ちくわ たまご	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しいたけ	わふうだし しょうゆ 酒	34.2	



令和2年 6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	あか	みどり	おもな調味料	小学校		
		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		中学校		
	6月16日～22日は「ふるさと給食週間」です。～地元でつくられた食べ物をたくさん取り入れています！～							
16 (火)	せわりパン いちごジャム ぎゅうにゅう	パン さとう みずあめ	ぎゅうにゅう	いちご		690		
	とりにくとレバーのマリネ	でんぶん あぶら さとう	とりレバー とりにく	たまねぎ レモン しょうが	しょうゆ す カレーこ	29.8		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし				
	ポークビーンズ	じゃがも あぶら さとう	ぶたにく だいず	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 しお ワイン ソース スープストック こしょう	893 37.5		
	～ ふるさと給食の日 よし吉ランチ ～ 吉田漁港でとれたしらすが使った、しらすごはんです。							
17 (水)	しらすごはん ぎゅうにゅう	こめ	しらすぼし ぎゅうにゅう		しお 酒	625		
	ハンバーグオニオンソース	さとう でんぶん あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ みりん しお	25.1		
	きりぼしだいこんのごまあえ	さとう ごま		きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	しょうゆ	792		
	はるさめスープ	でんぶん はるさめ	とりにく とうふ	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 ちゅうかスープ がらスープ	30.4		
	～ ふるさと給食の日 チャーフィンランチ ～ 牧之原市でつくられたお茶や小松菜を使った献立です。							
18 (木)	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう だしふんにゅう			679		
	さかなのおちゃフリッター	あぶら こむぎこ でんぶん	たら	ちゃ	ベーキングパウダー しお	27.3		
	ラタトゥイユ	オリーブオイル	ベーコン	なす スウィートトマト たまねぎ ピーマン にんにく	ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう			
	こまつなとたまごのスープ	でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ	がらスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう	884 34.7		
19 (金)	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				
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			674		
	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 酒	26.7		
	マカロニサラダ マヨネーズ	マヨネーズ マカロニ		きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	しお こしょう			
22 (月)	みそけんちんじる	ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ごんにやく	さばだし にぼしだし	831 31.3		
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			678		
	さばのカレーたつたあげ	あぶら でんぶん	さば		しょうゆ みりん カレーこ	24.9		
	きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし にくじゃが	さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	かつおぶし ぶたにく	きゅうり だいこん ごんにやく にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ す とうがらし しょうゆ 酒 わふうだし	839 29.6		
23 (火)	げんまいパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう					
	しろみぎかなフライ	あぶら パンこ でんぶん こむぎこ	ホキ		しお こしょう	683 25.6		
	アーモンドサラダ コールスローディング	アーモンド		こまつな キャベツ もやし	ドレッシング			
	パンブキンポタージュ	クリーム オリーブオイル	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	ホウトクシ しお こしょう スープストック がらスープ	875 32.2		
24 (水)	さんしょくゼリー	さとう みずあめ あぶら	とうにゅう	もも りんご				
	～「2020東京オリンピック・パラリンピックにちなんだ味めぐり」(モンゴル)～ 統津市でベースキャンプを行っているモンゴルにちなんだ献立です。							
	プロフ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ パプリカ	ちゅうかスープ 酒 しお こしょう	679 21.1		
	ポーズ	はるさめ 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			
25 (木)	ニースレスサラダ マヨネーズ	じゃがいも マヨネーズ		きゅうり にんじん	しお こしょう	822		
	やさいスープ	おおむぎ	とりにく	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 ちゅうかスープ がらスープ	24.5		
	アップルパン ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう	りんご		610		
	とりにくのマーマレードやき	さとう みずあめ	とりにく	しょうが にんにく なつみかん いよかん ゆず	しお こしょう ワイン しょうゆ	27.9		
26 (金)	かいそうサラダ たまねぎドレッシング	ごま	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング	765		
	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ	がらスープ スープストック しお こしょう しょうゆ	32.9		
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			661		
	フィッシュナゲット	さとう あぶら でんぶん こむぎこ	あじ いとよりだい	たまねぎ	しお しょうゆ かつおだし	23.0		
29 (月)	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 もやし	す しょうゆ	843		
	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 しょうが にんにく りんご	ソース ワイン カールウ しお カレーこ こしょう スープストック	28.2		
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			640		
	しろみぎかなのチリソースあえ	あぶら さとう でんぶん	シイラ	しろねぎ にんにく しょうが	スープストック ケチャップ しお チリソース	26.1		
30 (火)	ひじきサラダ ごまドレッシング	さとう	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	みりん しょうゆ ドレッシング	790		
	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	ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう	30.5		
	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			631		
	しょうゆラーメンスープ		ぶたにく なんと	にんじん もやし チンゲンサイ ママ しろねぎ にんにく しょうが	しょうゆ ラーメンスープ 酒 がらスープ オイスターソース しお こしょう	24.9		
あげぎょうざ	ごまあぶら こむぎこ でんぶん さとう あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう にぼしだし	812			
	あぶら じゃがいも	ベーコン	たまねぎ パセリ	コンソメ しお こしょう	30.8			

※ 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。 ★★★

