



令和2年度 7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			
		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	おもな調味料	小学校 中学校	
1	ナン ギョウにゅう キーマカレー ポテトとコーンのソテー スパゲッティサラダ コールスロートレッシング	ナン あぶら じゃがいも あぶら スパゲッティ	ギョウにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく しょうが とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり パプリカ	こしょう チョウ スープストック ソース ルーも オールスパイス しお こしょう しお こしょう ドレッシング	655 25.2 858 32.3	
～ 東京2020オリンピックにちなんだ献立～ 来年オリンピックが開催される東京の郷土料理「深川飯」「ちゃんこ汁」を取り入れました。							
2	ふかがわめし ギョウにゅう しろみざかなのさくさくフライ かふうあえ ちゃんこじる ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう コンブク ハンコ あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら マロニー さとう	ギョウにゅう あさり たら ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	ごぼう にんじん しょうが こまつな きゅうり にんじん キャベツ もやし まいたけ にんじん しいたけ はねぎ	しょうゆ 酒 しお みりん しお こしょう しお す しょうゆ しょうゆ 酒 みりん しお わふうだし かつおだし	697 37.4 794 37.6	
3	ことうパン ギョウにゅう とりにくのマスタードやき ラタトゥイユ コーンスープ	パン ことう マヨネーズ(たまごなし) オリーブオイル たまご でんぶん	ギョウにゅう とりにく ベーコン ハム	なす ズッキーニ トマト たまねぎ にんにく ピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	ワイン しお マスタード ケチャップ ソース しお コンソメ こしょう しお こしょう しょうゆ がらスープ スープストック	628 30.9 804 38.3	
6	ごはん ギョウにゅう いわしのうめ やさいのたくあんあえ いりどうふ	こめ さとう でんぶん ごま あぶら さとう	ギョウにゅう いわし うめ たくあん キャベツ こまつな しょうが にんじん はねぎ たけのこ しいたけ	しょうゆ みりん しお しお しょうゆ わふうだし	646 30.2 799 35.8		
～ 行事食(たなばた)～ 星型のコロケやデザート、汁物には星型をした麩を入れて、たなばたをイメージしました。							
7	ごはん ギョウにゅう ほしがたコロケ ぶたにくとたけのこのみそいため たなばたじる たなばたデザート	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう みずあめ こむぎこ パンこ ごまあぶら でんぶん さとう こむぎこ でんぶん さとう みずあめ あぶら さとう	ギョウにゅう とりにく ぶたにく ぶたにく みそ たら どうふ かんてん	たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ メロン レモン みかん	しお しょうゆ みりん 酒 しょうゆ しお みりん こんぶだし かつおだし	634 22.9 816 27.7	
8	せわりパン ブルベリージャム ギョウにゅう アジのパジルソテー ベーコンスパゲッティ キャベツとくだんこのクリームスープ	パン さとう みずあめ あぶら さとう パンこ スパゲッティ オリーブオイル クリーム あぶら みずあめ でんぶん	ギョウにゅう アジ ベーコン とりにく ぶたにく ギョウにゅう	ブルーベリー にんにく たまねぎ こまつな パプリカ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん まいたけ とうもろこし	しお こしょう パセリ パジル テイル タイム ルカノ ウコン ローズマリー コンソメ しお こしょう スープストック しお こしょう ワイン がらスープ ホイトルウ	673 32.2 863 40.1	
～ 東京2020オリンピックにちなんだ献立～ 中国料理：ユーリンチーは揚げた鶏肉に白ねぎソースをからめた中国料理です。							
9	むぎごはん ギョウにゅう ユーリンチー もやしサラダ トマトとたまごのスープ	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう はちみつ ごまあぶら さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	ギョウにゅう とりにく たまご	しろねぎ にんにく しょうが もやし こまつな にんじん トマト たまねぎ チンゲンサイ しょうが	しょうゆ す 酒 しお しょうゆ す がらスープ スープストック しょうゆ しお こしょう	664 24.2 818 28.5	
10	げんまいパン ギョウにゅう ハンバーグのデミグラスソース ゆでとうもろこし やさいのようふうに	パン げんまい さとう じゃがいも さとう	ギョウにゅう とりにく ぶたにく ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし たまねぎ キャベツ チンゲンサイ アスパラガス	デミグラスソース ケチャップ しお ソース トマトピューレ ワイン がらスープ しお スープストック こしょう	649 28.7 861 37.3	
13	ごはん ギョウにゅう さわらのかりんあげ きゅうりのひたひた かつおぶし はっほうさい	こめ あぶら でんぶん さとう さとう ごまあぶら ごまあぶら でんぶん	ギョウにゅう さわら かつおぶし ぶたにく いか うずらたまご しょうが	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが	みりん しょうゆ しょうゆ す とうがらし ちゅうかスープ オysterソース 酒 しょうゆ しお こしょう	686 31.4 843 36.8	
14	わかめごはん ギョウにゅう あげだしょうふのそぼろあんかけ しおこんぶのそくせきづけ とんじる れいとうフルーツ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん あぶら さとう さとう じゃがいも さとう	ギョウにゅう わかめ どうふ とりにく ゼラチン こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ ハイン	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	しお しょうゆ 酒 しお しょうゆ す さばだし にぼしだし	630 25.9 782 31.0	

※ 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2年度 7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			
<p>～ ふるさと給食の日：よしきちらんち ～ 吉田漁港で水揚げされたしらすを使って「しらすコロッケ」を作りました。</p>							
(水)	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		675	
	しらすコロッケ	あぶら じゃがいも パンこ こめこ でんぶん さとう こむぎこ	しらす	たまねぎ	しお こしょう	24.1	
	カラフルやさいソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし こまつな パプリカ	コンソメ しお こしょう	878	
	とうにゅういりポタージュスープ	あぶら クリーム	ぎゅうにゅう とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ しお こしょう がらすープ ベンジャルソース	33.2	
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			641	
	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		しお 酒かす	28.4	
	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	786	
	あつあげのちゅうかに	ごまあぶら でんぶん さとう	ぶたにく あつあげ	キャベツ にんじん たけのこ しょうが にんにく しいたけ	酒 ちゅうかスープ しお こしょう しょうゆ	33.5	
(金)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			691	
	やさいたつぷりミートソース	あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト パセリ	ケチャップ トマトピューレ しょうゆ しお がらすープ ハヤシルウ ワイン ベンジャルソース こしょう クッキングソース テミグラスソース	32.6	
	だいずとにぼしのあげに	あぶら でんぶん ごま さとう	だいず にぼし		しょうゆ	846	
	いそペポテト		じゃがいも あおのり		しお こしょう	39.3	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			652	
	ピビンバ	ごまあぶら さとう	ぶたにく	ぜんまい しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 トウバンジャン	25.4	
	きりぼしだいこんサラダ ごまドレッシング		こんぶ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	はるさめスープ	でんぶん はるさめ	とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	しょうゆ スープストック しお こしょう がらすープ	796	
れいとうフルーツ			もも		29.8		
<p>～ 土用の丑の献立：静岡県産のうなぎを使って、ちらし寿司を作りました。</p>							
(火)	うなぎちらしずし ぎゅうにゅう	こめ さとう	ぎゅうにゅう うなぎ こおりどうふ	かんびょう たけのこ にんじん しいたけ	酒 す しょうゆ しお わふうだし みりん	626	
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご とりにく	しょうが	しょうゆ みりん 酒 しお かつおだし す こんぶだし	28.1	
	いそあえ	さとう	のり	こまつな もやし キャベツ にんじん	しょうゆ す わふうだし	781	
	みだくさんみそしる	じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう はねぎ	さばだし にぼしだし みりん	33.9	
(水)	こめコパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			682	
	アジひらきフライ	あぶら こむぎこ パンこ でんぶん	アジ		しお こしょう	31.6	
	ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ パセリ	しお こしょう	887	
	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 トマト にんにく	ケチャップ ソース オレガノ しお パプリカ こしょう ワイン	40.1	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			699	
	なつやさいのカレー	あぶら	ぶたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト ピーマン セロリー しょうが にんにく りんご	カレーこ こしょう カールウ チャツネ ソース しお スープストック ワイン	25.1	中央小
	とびうおフリッター	あぶら こむぎこ でんぶん	とびうお		しお	866	
	えだまめのしおゆで			えだまめ	しお	30.0	
<p>～ ふるさと給食の日：チャーフィンらんち ～ 牧之原市産のお茶や小松菜を使った献立です。</p>							
(火)	ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう	こめ さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	ちゃ	しお	654	
	くろはんぺんおちゃフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	くろはんぺん	ちゃ	しお	23.9	
	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん わふうだし とうがらし		
	こまつなのみそしる	じゃがいも でんぶん	とうふ みそ あぶらあげ	こまつな たまねぎ はねぎ えのきたけ	にぼしだし さばだし しお	817	
れいとうフルーツ			パイン		28.8		
(水)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			698	
	ベーコンたまごやき	あぶら でんぶん さとう	たまご ベーコン		みりん しょうゆ しお かつおだし	26.9	
	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 にんじん とうもろこし	しお こしょう	878	
	だいずとウインナーのトマトに	あぶら さとう じゃがいも クリーム	だいず とりにく チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	ケチャップ ソース ワイン スープストック しお こしょう	32.9	
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			635	
	コーンしゅうまい	でんぶん パンこ こむぎこ	とうふ すけそうだら	とうもろこし たまねぎ	みりん 酒	26.4	
	ピーフンソテー	あぶら ピーフン	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	コンソメ しお こしょう しょうゆ	797	
	マーボーどうふ	ごまあぶら でんぶん さとう	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ にんじん しろねぎ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ	トウバンジャン しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかスープ	31.9	
(金)	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		699	
	とりにくとレバーのケチャップあえ	でんぶん あぶら さとう	とりにく とりレバー だいず	レモン しょうが	しょうゆ ケチャップ ソース カレーこ	28.6	
	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	905	
	チンゲンサイのクリームスープ	おおむぎ あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ	和マイルウ スープストック しお こしょう ワイン がらすープ	35.9	