令和２年度　７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	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	
1	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			649 29.5	
	さばのしおこうじやき	こめ　さとう	さば		こめこうじ　しお　みりん		
	ゆかりあえ	ごま　さとう		きゅうり　キャベツ　あかしそ	しお　うめず	806 35.2	
（水）	とうがんのうまに	あぶら　さとう　でんぷん	ぶたにく　ベーコン　あつあげ	とうがん　にんじん　しめじ こんにゃく　しろねぎ	しょうゆ　みりん　酒 コンソメ		
2	こくとうパン　ぎゅうにゅう	パン　こくとう	ぎゅうにゅう			628 30.9	
	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		
	ラタトゥイユ	オリーブオイル	ベーコン	なす　ズッキーニ　トマト　たまねぎ にんにく　ピーマン	ケチャップ　ソース　しお コンソメ　こしょう		
（木）	コーンスープ	たまご　でんぷん	ハム	たまねぎ　にんじん　とうもろこし チンゲンサイ	しお　こしょう　しょうゆ がらスープ　スープストック	804 38.3	
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。					697 37.4	
	ふかがわめし　ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ　さとう	ぎゅうにゅう　あさり	ごぼう　にんじん　しょうが	しょうゆ　酒　しお　みりん		
	しろみざかなのさくさくフライ	ｺｰﾝﾌﾚｰｸ　ﾊﾟﾝｺ　あぶら こむぎこ　でんぷん	たら		しお　こしょう		
	かふうあえ	ごまあぶら　マロニー　さとう		こまつな　きゅうり　にんじん	しお　す　しょうゆ		
（金）	ちゃんこじる		ぶたにく　あぶらあげ	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　みりん　しお わふうだし　かつおだし	794 37.6	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
6	～　行事食（たなばた）　～　星型のコロッケやデザート、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。					634 22.9	
	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
	ほしがたコロッケ	あぶら　じゃがいも　でんぷん さとう　みずあめ　こむぎこ パンこ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ	しお		
	ぶたにくとたけのこのみそいため	ごまあぶら　でんぷん　さとう	ぶたにく　みそ	たけのこ　ピーマン　にんにく しょうが	しょうゆ　みりん　酒		
	たなばたじる	こむぎこ　でんぷん　さとう	たら　とうふ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ はねぎ	しょうゆ　しお　みりん こんぶだし　かつおだし	816 27.7	
（月）	たなばたﾃﾞｻﾞｰﾄ	みずあめ　あぶら　さとう	かんてん	メロン　レモン　みかん			
7	げんまいパン　ぎゅうにゅう	パン　げんまい	ぎゅうにゅう			649 28.7	
	ハンバーグのデミグラスソース	さとう	とりにく　ぶたにく	にんにく　しょうが　たまねぎ	ﾃﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　しお ソース　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ワイン		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		861 37.3	
（火）	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　キャベツ　チンゲンサイ アスパラガス	がらスープ　しお スープストック　こしょう		
8	～　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。					664 24.2	
	むぎごはん　ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ	ぎゅうにゅう				
	ユーリンチー	でんぷん　あぶら　さとう はちみつ　ごまあぶら	とりにく	しろねぎ　にんにく　しょうが	しょうゆ　す　酒　しお		
	もやしサラダ	さとう　ごまあぶら		もやし　こまつな　にんじん	しょうゆ　す しお　とうがらし	818 28.5	
（水）	トマトとたまごのスープ	あぶら　でんぷん	たまご	トマト　たまねぎ　チンゲンサイ しょうが	がらスープ　スープストック しょうゆ　しお　こしょう		
9	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		673 32.2	
	アジのバジルソテー	あぶら　さとう　パンこ	アジ	にんにく	しお　こしょう　パセリ ﾊﾞｼﾞﾙ　ﾃﾞｨﾙ　ﾀｲﾑ オレガノ　ウコン　ローズマリー		
	ベーコンスパゲッティ	スパゲッティ　オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ　こまつな　パプリカ にんにく	コンソメ　しお　こしょう	863 40.1	
（木）	キャベツとにくだんごのｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	クリーム　あぶら　みずあめ でんぷん	とりにく　ぶたにく　ぎゅうにゅう	キャベツ　たまねぎ　にんじん まいたけ　とうもろこし	スープストック　しお　こしょう ワイン　がらスープ　ホワイトルウ		
10	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			686 31.4	
	さわらのかりんあげ	あぶら　でんぷん　さとう	さわら	しょうが	みりん　しょうゆ		
	きゅうりのひたひた　かつおぶし	さとう　ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり	しょうゆ　す　とうがらし	843 36.8	
（金）	はっぽうさい	ごまあぶら　でんぷん	ぶたにく　いか　うずらたまご	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	ちゅうかスープ オイスターソース　酒　しょうゆ しお　こしょう		
13	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			646 30.2	
	いわしのうめに	さとう　でんぷん	いわし	うめ	しょうゆ　みりん　しお		
	やさいのたくあんあえ	ごま		たくあん　キャベツ　こまつな しょうが	しお		
（月）	いりどうふ	あぶら　さとう	とうふ　とりにく　たまご なると	にんじん　はねぎ　たけのこ しいたけ	しょうゆ　わふうだし	799 35.8	
14	～　ふるさと給食の日：よしきちランチ　～　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」をつくりました。					675 24.1	
	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			
	しらすコロッケ	あぶら　じゃがいも　パンこ こめこ　でんぷん　さとう こむぎこ	しらす	たまねぎ	しお　こしょう		
	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 33.2	
（火）	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 がらスープ　ﾍﾞｼｬﾒﾙｿｰｽ		

※　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＜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	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	
15	わかめごはん　ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　わかめ		しお	630 25.9	
	あげだしどうふのそぼろあんかけ	でんぷん　あぶら　さとう	とうふ　とりにく　ゼラチン	しょうが	しょうゆ　酒		
	しおこんぶのそくせきづけ	さとう	こんぶ	キャベツ　きゅうり	しお　しょうゆ　す		
（火）	とんじる	じゃがいも	ぶたにく　あぶらあげ　みそ	たまねぎ　しめじ　にんじん　ごぼう こんにゃく　はねぎ	さばだし　にぼしだし	782 31.0	
	れいとうフルーツ	さとう		パイン			
16	こめこパン　ぎゅうにゅう	パン　こめこ	ぎゅうにゅう			682 31.6	
	アジひらきフライ	あぶら　こむぎこ　パンこ でんぷん	アジ		しお　こしょう		
	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 40.1	
（木）	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	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ　ｵﾚｶﾞﾉ　しお ﾁﾘﾐｯｸｽ　こしょう　ﾜｲﾝ		
17	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			641 28.4	
	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		
	ごぼうサラダ　ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	さとう		ごぼう　きゅうり　にんじん	しょうゆ　みりん　ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	786 33.5	
（金）	あつあげのちゅうかに	ごまあぶら　でんぷん　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		
20	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			699 25.1	
	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　ｶﾚｰﾙｳ チャツネ　ソース　しお ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　ワイン		
	とびうおフリッター	あぶら　こむぎこ　でんぷん	とびうお		しお	866 30.0	
（月）	えだまめのしおゆで			えだまめ	しお		
21	ソフトめん　ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			691 32.6	
	やさいたっぷりミートソース	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	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　しょうゆ しお　がらｽｰﾌﾟ　ハヤシルウ ワイン　ベシャメルソース　こしょう ｸｯｷﾝｸﾞｿｰｽ　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ		
	だいずとにぼしのあげに	あぶら　でんぷん　ごま　さとう	だいず　にぼし		しょうゆ	846 39.3	
（火）	いそベポテト		じゃがいも　あおのり		しお　こしょう		
	～　土用の丑の献立：静岡県産のうなぎを使って、ちらし寿司をつくりました。						
22	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	かんぴょう　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 28.1	
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう　あぶら　でんぷん	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		
	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 33.9	
（水）	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　こんにゃく ごぼう　はねぎ	さばだし　にぼしだし みりん		
27	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			652 25.4	
	ビビンバ	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		
	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		
（月）	はるさめスープ	でんぷん　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　ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ しお　こしょう　がらスープ	796 29.8	
	れいとうフルーツ			もも			
28	ツイストパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			698 26.9	
	ベーコンたまごやき	あぶら　でんぷん　さとう	たまご　ベーコン		みりん　しょうゆ　しお かつおだし		
	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 32.9	
（火）	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 ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　しお　こしょう		
	～　ふるさと給食の日：チャーフィンランチ　～　牧之原市産のお茶や小松菜を使った献立です。						
29	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 23.9	
	くろはんぺんおちゃフライ	あぶら　パンこ　こむぎこ でんぷん	くろはんぺん	ちゃ	しお		
	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		
（水）	こまつなのみそしる	じゃがいも　でんぷん	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 28.8	
	れいとうフルーツ			パイン			
30	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 28.6	
	とりにくとレバーのケチャップあえ	でんぷん　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		
	かいそうサラダ　あおじそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		かいそう	キャベツ　きゅうり	ドレッシング	905 35.9	
（木）	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	ﾎﾜｲﾄﾙｳ　ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　しお こしょう　ﾜｲﾝ　がらスープ		
31	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			635 26.4	
	コーンしゅうまい	でんぷん　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		
	ビーフンソテー	あぶら　ビーフン	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 31.9	
（金）	マーボーどうふ	ごまあぶら　でんぷん　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	ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　しょうゆ　酒 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　ちゅうかｽｰﾌﾟ		