



令和2年8・9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)	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	たんぱく質(g)	
						エネルギーのもとになる食品	
31 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
	にらまんじゅう	こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく だいず	キャベツ にら ながねぎ こんにやく にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう	683 28.2	
	ビーフンソテー	ビーフン あぶら	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ コンソメ しお こしょう		
	マーボー豆腐	さとう ごまあぶら でんぶ	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 しょうが にんにく しいたけ	ドレッシング ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ 酒	831 33.2	
	れいとう ようなし	さとう		ようなし			
1 (火)	コーンピラフ ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら おおむぎ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん ピーマン	コンソメ しお こしょう 酒	617 24.2	
	パンプキンオムレツ	でんぶ あぶら さとう	たまご とりにく	かぼちゃ	かつおだし す しょうゆ しお みりん		
	ウインナーとポテトのソテー	じゃがいも オリーブオイル	ウインナー	さやいんげん パセリ	コンソメ しお こしょう	769 29.1	
	やさいのスープに		とりにく	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん チンゲンサイ	がらすスープ スープストック しお こしょう		
2 (水)	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		672 24.3	
	あじフリッター	こむぎこ でんぶ さとう こめ あぶら	あじ あおさ おきあみ		しょうゆ しお ベーキングパウダー		
	カラフルサラダ イタリョレッシング			キャベツ こまつな きゅうり パプリカ	しお こしょう ドレッシング	847 29.3	
	とうにゅういりポタージュ	あぶら クリーム	ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	しお こしょう コンソメ ベジタルソース がらすスープ		
3 (木)	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう	ぎゅうにゅう のり あおのり		しお しょうゆ	654 27.0	
	わふうつつみやき	さとう あぶら ごま	とりにく とうふ ゼラチン	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	しょうゆ みりん しお		
	えだまめのしおゆで			えだまめ	しお		
	やさいのうまに	マロニー ごまあぶら さとう でんぶ	ぶたにく うずらたまご あつあげ	にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ しろねぎ	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	819 32.6	
	ぶどう			ぶどう			
4 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			611 25.3	
	ピーマンのにくづめフライ	パンこ こむぎこ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ ピーマン	しょうゆ みりん しお こしょう ビーフエキス		
	やさいたっぷりやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ もやし こまつな	しお こしょう ソース やきそばのもと	823 32.7	
	ミネストローネスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	ケチャップ コンソメ ワイン しお こしょう		
7 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			692 24.9	
	だいずとにぼしのあけに	でんぶ あぶら さとう	だいず にぼし		しょうゆ		
	かいそうサラダ あおじそドレッシング	ごま	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング	851 29.4	
	チキンカレー	じゃがいも あぶら	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー りんご しょうが にんにく	ソース ワイン カレールー しお カレー こしょう スープストック		
8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			633 25.9	
	さんまのおかか	さとう でんぶ	さんま かつおぶし	レモン	しょうゆ みりん		
	しおこんぶのそくせきづけ	さとう ごま	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	しょうゆ す しお		
	だいこんとさいものそぼろに	さいとも さとう でんぶ あぶら	とりにく さつまあげ	だいこん にんじん こんにやく えだまめ	しょうゆ 酒 みりん がらす わふうだし	785 30.6	
9 (水)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	パン フランスパンミックス	ぎゅうにゅう			620 29.3	
	ぶたにくのバーベキューソースがけ	さとう	ぶたにく	はねぎ にんにく りんご レモン	酒 こしょう しお しょうゆ		
	ほうれんそうサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう きゅうり もやし	す しょうゆ		
	ワンタンスープ	こむぎこ	ベーコン	チンゲンサイ にんじん キャベツ たけのこ しいたけ	がらすスープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう	812 36.9	
	れいとうみかん			みかん			
日本 味めぐり給食 ～ 和歌山県 ～ 和歌山県の特産物である梅を和え衣にして野菜と一緒に和えました。							
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			685 32.4	
	かつおフライ	パンこ こむぎこ コーンスターチ あぶら	かつお		しお こしょう		
	ばいにくあえ	さとう でんぶ		キャベツ きゅうり もやし うめ りんご	しょうゆ みりん しお かつおだし こんぶだし	877 40.6	
	こうやどうふのたまごとじ	さとう あぶら	とりにく ちくわ こうやどうふ たまご	にんじん たけのこ たまねぎ えだまめ	わふうだし 酒 しょうゆ		
11 (金)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			704 24.3	
	なすいりミートソース	さとう あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ なす にんじん セロリー マッシュルーム にんにく	ベジタルソース ハヤシル こしょう トマトピューレ ソース ケチャップ デミグラスソース		
	キャラメルポテト	あぶら バター さとう さつまいも				852 29.4	
	やさいとエリンギのソテー	あぶら	ウインナー	こまつな エリンギ もやし	しお こしょう コンソメ		
14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			650 21.1	
	はるまき	こむぎこ あぶら でんぶ はるさめ さとう	ぶたにく	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ かきエキス しお		
	きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし	825 25.2	
	あつあげのちゅうかに	ごまあぶら さとう でんぶ	あつあげ ぶたにく	たけのこ はくさい にんじん しいたけ にんにく しょうが	酒 ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう		

※ 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。





令和2年8・9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				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			小学校 中学校	
	～ ふるさと給食の日	チャーフィンランチ ～ 牧之原市で作られたお茶と小松菜使った献立です。						
15	くりごはん ギョウにゅう	こめ くり	ギョウにゅう		しお 酒		634	
	ちくわのおちやあげ	でんぶん こむぎこ あぶら	ちくわ	ちゃ		25.3		
	こまつなともやしのサラダ	さとう ごま	のり	こまつな もやし	しょうゆ す わふうだし			
(火)	さわにわん		ぶたにく	にんじん たけのこ ごぼう はねぎ えのきたけ	しょうゆ 酒 しお こしょう こんぶだし かつおだし		795	
	おこめのムース	さとう こめこ みずあめ	たまご			31.0		
16	ミルクパン ギョウにゅう	パン さとう マーガリン	ギョウにゅう だっしふんにゅう				648	
	ハンバーグきのこソース	さとう バター でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ しめじ えのきたけ	ケチャップ デミグラスソース しお ソース ワイン チキンソイス		28.4	
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう			
(水)	ほうれんそうとたまごのスープ	でんぶん	たまご ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん	がらすープ しょうゆ コンソメ しお こしょう		872	
						36.9		
	～ 長寿の献立～ 敬老の日にちなんで、「ま・こ・は・や・さ・し・い」の頭文字から始まる体に良い食材を取り入れた献立です。							
17	さつまいもごはん ギョウにゅう	こめ さつまいも おおむぎ	ギョウにゅう		しお 酒		650	
	しろみぎかなとまめのごまがらめ	でんぶん あぶら さとう ごま	ホキ だいず		しょうゆ 酒		27.7	
	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 さやいんげん こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん わふうだし とうがらし			
(木)	みだくさんみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ にんじん こまつな しろねぎ	さばだし にぼしだし		800	
						32.7		
18	しよくパン メイプルジャム ギョウにゅう	パン みずあめ さとう メイプルシロップ	ギョウにゅう かんてん				651	
	ぐいりたまごやき	さとう でんぶん あぶら	たまご ウィナー		かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお		24.2	
	コーンサラダ マヨネーズ	マヨネーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし	しお こしょう			
(金)	カレースープに	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん まいたけ パセリ にんにく	カレー粉 カレー しお こしょう コンソメ がらすープ		792	
	なし			なし		28.4		
23	こくとうパン ギョウにゅう	パン こくとう	ギョウにゅう				657	
	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	レモン しょうが	ケチャップ ソース しょうゆ		29.1	
	かふうサラダ	ごまあぶら ごま さとう		ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし	しょうゆ す しお		854	
(水)	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ あぶら	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ しめじ	スープストック しょうゆ しお こしょう		36.3	
	～ 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を使ってぎょうざにした しらすいりぎょうざ です。							
24	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう				616	
	しらすいりぎょうざ	でんぶん さとう こむぎこ あぶら	しらす とりにく ぶたにく	キャベツ ながねぎ しょうが	しょうゆ しお		23.7	
	もやしのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう		きゅうり もやし にんじん	しょうゆ しお す とうがらし			
	とんじる	さといも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう しろねぎ	さばだし にぼしだし		789	
(木)	りんご			りんご		28.6		
25	ツイストパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう				652	
	ポテトカップグラタン	こめこ みずあめ あぶら じゃがいも ショートニング さとう	とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	しお チキンオイル		25.5	
	やさしいサラダ たまねぎドレッシング			キャベツ きゅうり とうもろこし	しお こしょう ドレッシング			
(金)	チリコンカーン	あぶら	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト	オレガノ チリソース こしょう ケチャップ ソース ワイン しお		879	
						32.5		
28	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう				653	
	さけのおこしやき		さけ		こめこうじ しお みりん		31.1	
	なすとピーマンのみそいため	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく みそ	なす ピーマン にんじん しょうが	しょうゆ みりん			
	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	がらすープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう		797	
(月)	なしゼリー	さとう		なし		36.8		
	～ 「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」(シンガポール)～ 島田市でベースキャンプを行っているシンガポールにちなんだ献立です。							
29	チキンライス ギョウにゅう	こめ あぶら	ギョウにゅう	たまねぎ しょうが にんにく	がらすープ しお		646	
	とりにくのこみソースがけ	ごまあぶら ごま	とりにく	にんにく しょうが しろねぎ レモン	しお こしょう 酒 チリソース オスターソース しょうゆ		30.4	
	アーモンドサラダ コールスロードレッシング	アーモンド		キャベツ こまつな にんじん	ドレッシング		793	
(火)	ミーフンスープ	ビーフン でんぶん	たまご ベーコン えび いか	チンゲンサイ にんじん にら	コンソメ がらすープ しお こしょう キムチのもと 酒		35.6	
30	げんまいパン ギョウにゅう	パン げんまい	ギョウにゅう				669	
	かぼちゃひきにくフライ	あぶら パンこ でんぶん こむぎこ さとう	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ ソース		24.1	
	マカロニソテー	マカロニ あぶら	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう		897	
(水)	きのこのクリームスープ	じゃがいも クリーム あぶら	とりにく ギョウにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ まいたけ しめじ とうもろこし	ワイン がらすープ スープストック しお こしょう ホワイトルウ		31.0	

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。 ★★★

