



令和2年8・9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 エネルギーのもとになる食品	あか 体をつくるもとになる食品	みどり 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		
31 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			692		
	だいたいにぼしのあげに	でんぶん あぶら さとう	だいたい にぼし		しょうゆ	24.9		
	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		
	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	29.4		
1 (火)	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		
	あじフリッター	こむぎこ でんぶん さとう こめこ 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	24.3		
	カラフルサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ こまつな きゅうり ハブリカ	しお こしょう ドレッシング	847		
	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 ベンヤメルソース がらスープ	29.3		
2 (水)	コーンピラフ ぎゅうにゅう	こめ パター 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 ビーマン	コンソメ しお こしょう 酒	617		
	パンブキンオムレツ	でんぶん 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	24.2		
	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		
	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	がらスープ スープストック しお こしょう	29.1		
3 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			611		
	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 ビーマン	しょうゆ みりん しお こしょう ビーフエキス	25.3		
	やさいたつぷりやきそば	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		
	ミネストローネスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン だいたい	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	32.7		
4 (金)	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		
	わふうつつみやき	さとう あぶら ごま	とりにく とうふ ぜらチン	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	しょうゆ みりん しお	27.0		
	えだまめのしおゆで			えだまめ	しお	819		
	やさいのうまに	マロニー ごまあぶら さとう でんぶん	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	32.6		
7 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			683		
	にらまんじゅう	こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく だいたい	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	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 ビーマン	しょうゆ コンソメ しお こしょう	831		
	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 たけのこ にんじん しろねぎ しょうが にんにく しいたけ ようなし	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	33.2		
8 (火)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			704		
	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	ベンヤメルソース ハヤシウ 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	24.3		
	キャラメルポテト	あぶら パター さとう さつまいも				852		
	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	29.4		
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。								
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			685		
	かつおフライ	パンこ こむぎこ コンスターチ あぶら	かつお		しお こしょう	32.4		
	ばいにくあえ	さとう でんぶん		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		
	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	40.6		
10 (木)	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		
	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	29.3		
	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	812		
	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	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう	36.9		
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			633		
	さんまのおかかに	さとう でんぶん	さんま かつおぶし	レモン	しょうゆ みりん	25.9		
	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	785		
	だいこんとさといものそぼろに	さいとも さとう でんぶん 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 がらスープ わふうだし	30.6		
14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			653		
	さけのしおこうじやき	さけ	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 ビーマン にんじん しょうが	しょうゆ みりん	797		
	チンゲンサイとくだんごのスープ	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	36.8		
	なしゼリー	さとう		なし				

※ 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＜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	たんぱく質(g)		
		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		
15	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 28.4		
	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			
	いそベボテ	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	872 36.9		
	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			
～ 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。								
16	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 25.3		
	ちくわのおちゃあげ	でんぶん こむぎこ あぶら	ちくわ	ちゃ				
	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	795 31.0		
	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			
おこめのムース	さとう こめこ みずあめ	たまご						
17	しょくパン 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 24.2		
	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			
	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	792 28.4		
	カレースープに なし	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			
～長寿の献立～ 敬老の日にちなんで、「ま・ご・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。								
18	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 27.7		
	しろみざ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			
	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	800 32.7		
	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			
23	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			631 26.1	坂小	
	とりにくのチーズやき	パンこ さとう あぶら	とりにく チーズ	あかピーマン パセリ	しょうゆ しお			
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう ごま		ごぼう きゅうり にんじん	みりん しょうゆ ドレッシング	807 32.1		
	キムチスー	ごまあぶら	ぶたにく とうふ	キャベツ にんじん しろねぎ しめじ キムチ にら にんにく しょうが	わふうだし がらすープ しょうゆ しお			
24	ツイストパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう			652 25.5	坂小	
	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			
	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	879 32.5		
	チリコンカン	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	おろし 炒め物 しょうゆ ケチャップ ソース ワイン しお			
～ 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。								
25	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			616 23.7		
	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			
	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	789 28.6		
	とんじる りんご	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 りんご	さばだし にぼしだし			
28	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			650 21.1		
	はるまき	こむぎこ あぶら でんぶん 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 かきエクス 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 でんぶん	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 しょうゆ しお こしょう			
29	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 24.1	榛中	
	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			
	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 31.0		
	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			
～ 「2020東京オリンピック・パラリンピックにちなんで味めぐり」 (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で献立です。								
30	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 30.4	榛中	
	とりにくのこうみソースがけ	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 炒め物 オリーブオイル しょうゆ			
	アーモンドサラダ ヨールスロートレッシング	アーモンド		キャベツ こまつな にんじん	ドレッシング	793 35.6		
	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			

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。 ★★★

