



令和2年度 10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	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			
～お月見献立：お月見にお供えする団子と里芋にちなんで、月見汁、里芋のどぼろ煮を取り入れました。～									
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			698			
	ちくわのかおりあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ あおりの	しょうが	しお す	25.9			
	さといものそぼろに でんぶん	さといも さとう あぶら	とりこ	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	877			
	つきみじる	こめ もちこめ	ぶたにく あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん こまつな しろねぎ しいたけ	しお しょうゆ みりん こんぶだし かつおだし	32.1			
	おつきみデザート	さとう みずあめ	かんてん	みかん					
(金)	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			608			
	ハンバーグのデミグラスソース	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	とりこ ぶたにく	たまねぎ	しお ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ソース ワイン	26.7			
	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 とうもろこし	しょうゆ す	799			
	やさいのようふうに	じゃがいも	とりこ ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ	スープストック しお こしょう がらすープ	34.3			
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			644	吉田中		
	ぶたにくのしょうがやき	さとう	ぶたにく	しょうが	しょうゆ みりん 酒	25.5			
	もやしチャンプルー	ごまあぶら	とうふ ウインナー たまご かつおぶし	もやし ビーマン	しょうゆ しお わふうだし	824			
	はるさめスープ	でんぶん はるさめ	とりこ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ 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	32.3			
～住吉小学校のリクエスト献立：人気のメニューを組み合わせ、バランスのよい献立を考えてくれました。～									吉田中
(火)	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	721			
	メンチカツ	さとう ぱんこ こむぎこ でんぶん あぶら	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	しお こしょう	26.1			
	きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	ごまあぶら さとう	かつおぶし	きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし	896			
	さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ えのきたけ	にぼしだし さばだし	31.6			
りんごヨーグルト	さとう	ヨーグルト かんてん	りんご						
(水)	レーズンパン ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう	ぶどう		654	吉田中		
	にじますのムニエル	あぶら でんぶん	にじます	にんにく	しお マスタード こしょう	33.2			
	ひじきサラダ わふうたまねぎドレッシング	さとう	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	しょうゆ みりん ドレッシング	865			
	ポークビーンズ	あぶら じゃがいも さとう	だいず ぶたにく	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 こしょう ワイン ソース スープストック しお	41.7			
～目の愛護デー献立：さんまやブルーベリーなど目によい食べ物を取り入れています。～ 10月10日は目の愛護デー									
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			658			
	さんまのみぞれに	さとう でんぶん	さんま	だいこん	しょうゆ みりん しお	25.4			
	やさいのたくあんあえ	ごま		たくあん キャベツ きゅうり しょうが	しお	809			
	ぶたにくとだいこんのいために ブルーベリーゼリー	ごまあぶら さとう でんぶん あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん しょうが にんにく ブルーベリー	酒 しょうゆ スープストック	30.1			
(金)	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			660			
	きのこうどんつゆ	でんぶん	とりこ あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ えのきたけ うわばみそう わらび ぜんまい たけのこ にんじん しいたけ まいたけ しろねぎ なめこ	わふうだし しょうゆ みりん しお かつおだし	24.7			
	おにまん	さつまいも こむぎこ さとう ラード			しお ベーキングパウダー	815			
	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	29.6			
～日本味めぐり給食「京都府」：西京みそや、はも、湯葉、わらびもちなど京都の特産物をたくさん取り入れました。～									
(月)	ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	ちゃ	しお	647			
	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	30.7			
	きりぼしだいこんのもの	あぶら さとう	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	791			
	はもだんごとゆばのすましじる	でんぶん さとう	だいず はも	にんじん えのきたけ しいたけ ほうれんそう はねぎ	しょうゆ みりん しお かつおだし こんぶだし	36.7			
	わらびもち	わらびでんぶん さとう	きなこ						
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			631			
	あげだしとうふのそぼろあんかけ	あぶら でんぶん さとう	とうふ とりこ せうチン	しょうが	しょうゆ 酒	27.8			
	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 こんぶだし	789			
	ぶたにくとこんにやくのしょうがに	あぶら さとう	ぶたにく さつまあげ	こんにやく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが	酒 しょうゆ みりん わふうだし	33.5			
(水)	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			687			
	ぶたにくとコーンのあげに	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	とうもろこし しょうが	酒 しょうゆ	27.5			
	いそペポテト	じゃがいも	あおりの		しお こしょう	886			
	パンブキンポタージュ	オリーブオイル クリーム	ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	ホワイトルウ スープストック しお こしょう がらすープ	34.5			
～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」を使って、しらす枝豆ご飯を作りました。メロンはとっても甘い「アローマメロン」です。									
(木)	しらすとえだまめのごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう しらす	えだまめ	しお 酒 しょうゆ	640			
	やきぎょうざ	あぶら こむぎこ こめこ	ぶたにく とりこ	キャベツ にら しょうが	しお しょうゆ みりん がらエキス	26.4			
	きゅうりのなんばんづけ	ごまあぶら さとう		きゅうり	しょうゆ す しお とうがらし	791			
	マーボーなす	でんぶん さとう ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	なす たけのこ 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 しょうゆ 酒 ちゅうかスープ オイスターソース	31.7			
	メロン			メロン					

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。



令和2年度 10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)	
						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		
16 (金)	アップルパン ギゆうにゆう	パン さとう	ギゆうにゆう	りんご		623	
	しろみぎかなのさくさくフライ	コーンフレーク でんぶん あぶら	ホキ		しお こしょう	27.2	
	きのこスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ エリンギ まいたけ ハブリカ えのきたけ ビーマン にんにく	コンソメ しお こしょう	821	
	ミネストローネスープ	じゃがいも	とりにく だいず	キャベツ 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	34.2	
19 (月)	～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」：牧之原市産のお茶を使って、黒はんぺんのお茶フライを作りました。						
	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			675	
	くろはんぺんのお茶あげ	こむぎこ でんぶん あぶら	くろはんぺん	ちゃ		29.0	
	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 にんじん	す しょうゆ わふうだし	858	
	いりどうふ	あぶら さとう	とうふ とりにく なたまご	にんじん はねぎ たけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ わふうだし	35.6	
20 (火)	～吉田中学校のリクエスト献立：さつまいもやさば、ぶどうなど秋の味覚いっぱいの献立を考えてくれました。～						
	さつまいもごはん ギゆうにゆう	こめ さつまいも おおむぎ	ギゆうにゆう		酒 しお	636	
	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ			27.2	
	やさいとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	こまつな もやし にんじん	しお こしょう コンソメ		
	かきたまじる	でんぶん	とうふ たまご	たまねぎ えのきたけ ししいたけ ほうれんそう	しょうゆ しお ごんぶだし かつおだし	803	
21 (水)	ぶどう			ぶどう		34.1	
	げんまいパン ギゆうにゆう	パン げんまい	ギゆうにゆう			645	住吉小
	しろみぎかなのマリネ	でんぶん あぶら さとう	ホキ だいず	たまねぎ レモン	しょうゆ す カレーこ	28.5	
	スパゲッティサラダ コールスローディング	スパゲッティ		きゅうり とうもろこし パプリカ	しお こしょう ドレッシング	836	
とりにくとやさいのトマトに	あぶら じゃがいも	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん トマト にんにく	ワイン こしょう オールスパイス コンソメ ケチャップ ソース しお がらスープ	35.8		
22 (木)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			626	吉田中
	しんじゅだんご	もちこめ でんぶん はんこ さとう ごまあぶら	ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ ししいたけ	しょうゆ しお こしょう	23.6	
	はるさめサラダ	はるさめ ごま さとう ごまあぶら		きゅうり ほうれんそう にんじん	しょうゆ す しお	813	
	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	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	酒 ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	30.1	
23 (金)	ココアしょくパン ギゆうにゆう	しょくパン ギゆうにゆう さとう			ココア	662	吉田中
	ハムフライ	こめはんこ じゃがいも あぶら でんぶん さとう	とりにく		しお こしょう	25.7	
	やさきそばいりやさいソテー	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ビーマン	やさきそばのもと ソース しお こしょう	805	
	さつまいものシチュー	さつまいも あぶら	ベーコン ギゆうにゆう チーズ	たまねぎ にんじん まいたけ エリンギ	ベジタブルソース しお こしょう がらスープ	30.9	
26 (月)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			713	
	さけフライ	あぶら はんこ こむぎこ でんぶん	さけ		しお こしょう	25.9	
	カラフルサラダ イタリアントレッシング			キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ	しお こしょう ドレッシング	883	
	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 トマト セロリー しょうが にんにく	カレーこ こしょう カールウ アップルビュール チャツネ ソース ワイン スープストック しお	31.4	
27 (火)	ジャンバラヤ ギゆうにゆう	こめ おおむぎ バター オリーブオイル	ギゆうにゆう とりにく	たまねぎ パプリカ ビーマン セロリー にんにく	しお ハブリカ ケチャップ ソース カレーこ チリパウダー こしょう	656	
	ベーコンたまごやき	さとう でんぶん あぶら	たまご ベーコン		かつおこんぶだし しお しょうゆ す みりん	24.5	
	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	797	
	やさいとにくだんごのスープ	パンこ でんぶん さとう	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう チンゲンサイ	しょうゆ 酒 ちゅうかスープ しお こしょう がらスープ	29.3	
28 (水)	ミルクパン ギゆうにゆう	パン さとう マーガリン	ギゆうにゆう だっしふんにゆう			633	中央小
	とりにくとレパールのチリソースあえ	でんぶん さとう あぶら	とりにく とりレバー だいず	たまねぎ しょうが にんにく	スープストック ケチャップ チリソース しょうゆ しお	26.1	
	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	838	
	マセドアンスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	しお こしょう がらスープ コンソメ	32.8	
29 (木)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			654	
	まだいのみそづけやき	さとう	まだい みそ		みりん 酒	31.7	
	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	807	
	かんとくに	じゃがいも さとう	ぶたにく あつあげ こんぶ さつまあげ うずらたまご	だいこん こんにやく にんじん	しょうゆ みりん 酒 わふうだし	37.3	
30 (金)	しょくパン メイプルジャム ギゆうにゆう	パン みずあめ さとう メイプルシロップ	ギゆうにゆう かんてん			674	
	さつまいもとにぼしのあげに	さつまいも あぶら さとう でんぶん	にぼし だいず		しょうゆ	23.9	
	れんこんサラダ ごまドレッシング	さとう		れんこん きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング		
	チンゲンサイとたまごのスープ	でんぶん	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	スープストック しお こしょう がらスープ	812	
ハロウィンデザート	みずあめ さとう あぶら	とうにゆう	かぼちゃ	しお	28.4		

※ 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。