



令和2年度 10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			
(木)	1	ことうパン ぎゅうにゅう	パン ことう	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	とりにく 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	とりにく 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 こうしょう がらスープ	34.3			
～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)	2	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 あおのり	しょうが	しお す	25.9			
	さといものそぼろに	さといも さとう あぶら でんぶん	とりにく	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				
	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	877			
	おつきみデザート	さとう みずあめ	かんてん	みかん		32.1			
～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。									
(月)	5	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			675		
	くろはんぺんのおちゃあげ	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 なんと 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			
(火)	6	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	榛原中	
	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 こうしょう	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			
	ポークピーンズ	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 こうしょう ワイン ソース スープストック しお	41.7			
～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。～									榛原中
(水)	7	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 はんこ 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 こうしょう	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				
	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	896			
		りんごヨーグルト	さとう	ヨーグルト かんてん	りんご		31.6		
(木)	8	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			687	榛原中	
	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	じゃがいも	あおのり		しお こうしょう	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 こうしょう がらスープ	34.5			
～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									
(金)	9	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				
	ぶたにくとだいこんのいために	ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	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	酒 しょうゆ スープストック	809			
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		30.1		
(月)	12	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			713		
	さけフライ	あぶら はんこ こむぎこ でんぶん	さけ		しお こうしょう	25.9			
	カラフルサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ	しお こうしょう 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 こうしょう カールウ アップルピューレ チャツネ ソース ワイン スープストック しお	31.4			
(火)	13	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	とりにく 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			
(水)	14	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			631		
	あげだしどうふのそぼろあんかけ	あぶら でんぶん さとう	とうふ とりにく ゼラチン	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			
(木)	15	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		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 こうしょう	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 パプリカ えのきたけ ビーマン にんにく	コンソメ しお こうしょう	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 こうしょう	34.2			

※ 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 10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				
		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					
～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「アロームメロン」です。									
(金)	16	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 26.4 791 31.7	川崎小 細江小	
	やきぎょうざ	あぶら こむぎこ こめこ	ぶたにく とりにく	キャベツ にら しょうが	しお しょうゆ みりん がらエキス				
	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				
	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	トウハンジャン しょうゆ 酒 ちゅうかスープ オイスターソース				
	メロン			メロン					
(月)	19	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しお しょうゆ みりん 酒	644 25.5 824 32.3	川崎小 細江小	
	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				
	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				
	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 がらスープ				
(火)	20	げんまいパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう		しょうゆ す カレーこ	645 28.5 836 35.8		
	しろみざかなのマリネ	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				
	スパゲッティサラダ コールスロッドレッシング	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				
	とりにくとやさしいトマトに	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	しょうゆ 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				
～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献立を考えてくれました。～									
(水)	21	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	こめ さつまいも おおむぎ	ぎゅうにゅう		酒 しお	636 27.2 803 34.1		
	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ						
	やさしい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 しいたけ ほうれんそう	しょうゆ しお こんぶだし かつおだし				
	ぶどう			ぶどう					
(木)	22	ココアしよくパン ぎゅうにゅう	しよくパン ぎゅうにゅう さとう			ココア	662 25.7 805 30.9	細江小	
	ハムフライ	こめパンこ 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				
	や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	やきそばのもと ソース しお こしょう				
	さつまいものシチュー	さつまいも あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん まいたけ エリンギ	しょうゆ しお こんぶだし かつおだし				
(金)	23	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ しお こしょう	626 23.6 813 30.1	川崎小 榛原中	
	しんじゅだんご	もちこめ でんぶん パンこ さとう ごまあぶら	ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ しいたけ	しょうゆ しお こしょう				
	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				
	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				
～日本味めぐりの献立「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。～									川崎小
(月)	26	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 30.7 791 36.7		
	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				
	きりぼしだいこんのもの	あぶら さとう	ぶたにく さつまいも 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				
	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				
	わらびもち	わらびでんぶん さとう	きなこ						
(火)	27	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			633 26.1 838 32.8		
	とりにくとレバーのチリソースあえ	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				
	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				
	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				
(水)	28	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう 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 パプリカ ケチャップ ソース カレーこ 炒め油 こしょう	656 24.5 797 29.3		
	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				
	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				
	やさし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				
(木)	29	しよくパン メイプルジャム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう メイプルシロップ	ぎゅうにゅう かんてん		しょうゆ	674 23.9 812 28.4		
	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				
	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				
(金)	30	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		みりん 酒	654 31.7 807 37.3		
	まだいのみそづけやき	さとう	まだい みそ		しょうゆ みりん 酒				
	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				
	かんとうに	じゃがいも さとう	ぶたにく あつあげ こんぶ さつまいも 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				