



令和2年11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			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			
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				坂小 細小
	フィッシュナゲット	パンこ でんぶん さとう あぶら	すけそうだら	たまねぎ	しお	662 23.1	
	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 とうもろこし	しお こしょう コンソメ		
(月)	あきやさいかレー	さつまいも あぶら	ぶたにく チーズ	まいたけ にんじん たまねぎ セロリー ごぼう りんご にんにく しょうが	ソース ワイン カレールウ しお かんこ こしょう スープストック チャツネ	832 28.3	文化の日
	～ 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を使って、チャーハンとデザートを作りました。						
(水)	おちゃチャーハン ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが ちゃ	しお しょうゆ 酒 こしょう ちゅうかスープ	618 29.4	文化の日
	たらのバターじゃようゆやき	マーガリン バター	たら チーズ かんてん	たまねぎ	しょうゆ しお ぎょしょう		
	カラフルあんかけだいこん	さとう あぶら でんぶん	ぶたにく	だいこん にんじん えだまめ とうもろこし	しょうゆ しお みりん 酒 わふうだし		
	すいぎょうざスープ	あぶら こむぎこ さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ こまつな たけのこ しょうが えのきたけ キャベツ ねぎ	しお こしょう 酒 しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ みりん	766 35.3	
	おちゃプリン	さとう みずあめ	ぎゅうにゅう	ちゃ			
～ ふるさと給食の日 よし吉ランチ ～ 吉田漁港で水揚げされた「しらす」を使って、てづくりかき揚げを作りました。							
(木)	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			685 27.2	川小
	ごもくうどんつゆ	でんぶん	あぶらあげ とりにく かまぼこ	にんじん しろねぎ こまつな	しお しょうゆ みりん わふうだし かつおだし		
	しらすのだいずのかきあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	だいず しらすぼし	にんじん ごぼう たまねぎ はねぎ	しお	803 31.5	
	さつまいもサラダ マヨネーズ	さつまいも マヨネーズ		きゅうり とうもろこし	しお こしょう		
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			634 28.1	川小
	いわしのごまみそに	さとう ごま こめこ	いわし みそ		みりん しお		
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり とうもろこし	しょうゆ す しお	786 33.4	
	おでん	じゃがいも	とりにく うずらたまご こんぶ ちくわ くらはんぺん	だいこん こんにゃく	がらスープ かつおだし しょうゆ みりん		
～ 榛原中学校リクエスト給食 だいこんやみかんなど旬を感じられる食材を取り入れ、栄養バランスが良くなるよう意識して考えてくれました。							
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			682 26.3	
	メンチカツ	あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	しお こしょう		
	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		
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	さばだし にぼしだし	858 32.0	
(火)	さつまいもパン ぎゅうにゅう	パン さつまいも マーガリン	ぎゅうにゅう			651 25.0	
	ししゃもフリッター	あぶら こむぎこ でんぶん	ししゃも		ベーキングパウダー しお		
	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 もやし	す しょうゆ	854 31.4	
	コーンスープ	でんぶん	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ とうもろこし チンゲンサイ	スープストック しょうゆ しお こしょう がらスープ		
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			649 29.3	
	さけのみそマヨネーズやき	マヨネーズ(たまごなし)	さけ みそ	たまねぎ	みりん しお		
	こまつなのおかかあえ かつおぶし		かつおぶし	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ みりん		
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	しょうゆ 酒 わふうだし	799 35.3	
(木)	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			649 22.4	勝小 榛中
	グラタン	こめこ じゃがいも あぶら さとう みずあめ チンオイル	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		
	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 ビーマン マッシュルーム にんにく	ケチャップ トマトピューレ しお コンソメ こしょう		
	はく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	はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ しめじ たまねぎ	しょうゆ 酒 しお こしょう がらスープ ちゅうかスープ	895 29.0	
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			619 23.6	細小
	ポークパオズ	はるさめ でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ オイスターソース しお こしょう		
	きりぼしだいこんのナムル	ごま ごまあぶら		きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
	マーボー豆腐	ごまあぶら でんぶん さとう	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 しいたけ しょうが にんにく	酒 しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ トウバンジャン	815 29.0	
～ 静岡県産農畜水産物活用給食(ニジマス)～ 富士宮市で富士山の湧水で育てられたニジマスをかき揚げにして甘いたれをかけました。							
(月)	ごはん のりふりかけ 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	687 26.0	勝小
	ニジマスのあまだれがけ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ニジマス		しょうゆ みりん 酒		
	ひじきサラダ ごまドレッシング	さとう	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング		
	さつまいものみそしる かし	さつまいも	みそ とうふ あぶらあげ	だいこん はねぎ かし	にぼしだし さばだし	845 30.8	
(火)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			641 26.9	
	ハンバーグ	さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ケチャップ ソース ワイン チキンブイヨン しお		
	ベーコンポテト	あぶら じゃがいも	ベーコン	パセリ	しお こしょう		
	かぶのクリームスープ	あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん とうもろこし	ホワイトルウ しお こしょう スープストック がらスープ ワイン	838 34.8	

※ 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11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			
18	～静岡県産農畜水産物活用給食(牛肉)～ 静岡県内には、たくさんの和牛ブランドがあります。今日は、しずおか和牛を使ったすきやきです。								
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			692			
	たぬまおきつぐコロッケ	あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ	まぐろ	たまねぎ ちゃ	しお ブイヨン こしょう	22.1			
	しおこんぶのそくせきづけ	ごま さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	しょうゆ こんぶだし しお	857			
(水)	すきやきに	さとう あぶら	ぎゅうにく やきどうふ	たまねぎ にんじん はくさい しろねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	26.2			
	19	アップルパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	りんご		668	細小	
		タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく	しお こしょう カレー ケチャップ ワイン	31.7		
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー こまつな パプリカ	しお こしょう ドレッシング			
わふうたまねぎドレッシング				キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	コンソメ ケチャップ ソース ワイン しお こしょう がらスープ	867			
(木)	やさしいウインナーのトマトに	じゃがいも あぶら	ぶたにく ウインナー			39.2			
	～行事食 いい日本食(和食)の日～ 11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、和食の日です。出汁を感じられるメニューを考えました。								
	なめし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう おおむぎ	ぎゅうにゅう かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば	しお	660			
	いかてんぷら	あぶら こむぎこ でんぶん	いか		ベーキングパウダー	24.0			
ごもくにまめ	さとう あぶら	だいず とりにく あぶらあげ	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう	みりん しょうゆ わふうだし					
すましじる	でんぶん	とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ みつば	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	811				
20	みかん			みかん		28.5			
	24	ココアしょくパン ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう		ココア	633	勝小	
		ぐいりオムレツ	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	しお す	28.7		
		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	775		
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 にんにく トマト パセリ	オレガノ チリミックス しお こしょう ケチャップ ソース ワイン	34.4			
～中央小学校リクエスト給食～ 栗やさば、大根、りんごなど、季節の食べ物をたくさん取り入れた献立を考えてくれました。									
25	くりごはん ぎゅうにゅう	こめ もちこめ くり さとう	ぎゅうにゅう		しお 酒	704	榛中		
	さばのカレーじょうゆやき		さば		しょうゆ みりん カレー こしょう	23.9			
	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	しょうゆ みりん ドレッシング				
	だいこんとさといものそぼろに	さといも さとう でんぶん	とりにく さつまあげ	だいこん こんにゃく えだまめ にんじん	しょうゆ 酒 みりん がらスープ わふうだし	870			
(水)	りんご			りんご		28.2			
	26	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			661		
		にくだんごのチリソースがけ	あぶら さとう パンこ でんぶん	とりにく ぶたにく	しろねぎ にんにく しょうが たまねぎ	スーパーストック ケチャップ チリソース しお	25.0		
		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 パプリカ こまつな	しお こしょう ドレッシング			
とうにゅういりポタージュ		あぶら クリーム	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	ベシャメルソース がらスープ しお こしょう コンソメ	869			
(木)						32.0			
	日本 味めぐり給食 ～長野県～ 長野県はたくさんなどの漬物が昔から食べられてきました。このたくあんを使ったメニューが8級グルメとして有名です。								
	キムたくごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キムチ たくあん しろねぎ	ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう 酒	639			
	しろみざかなフライ	あぶら コーンフレーク パンこ こむぎこ でんぶん	たら		しお こしょう	28.4			
ゆかりあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり あかしそ	しお うめず					
きのこのたまごとじじる	でんぶん	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ ほうれんそう えのきたけ しいたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし 酒	772				
(金)	ぶどうゼリー	みずあめ さとう		ぶどう		33.8			
	～川崎小学校 6年生児童作成献立～ 彩りを意識し、野菜がたくさん食べることができるメニューを考えました。								
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			669			
	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	26.0			
れんこんサラダ	さとう ごま あぶら	たまご	れんこん ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん す かつおだし しお					
はくさいのうまに	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	はくさい にんじん 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	848				
(月)	ぶどう			ぶどう		32.1			

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。

※ 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。

★★★ 「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。 ★★★

