



令和2年度 12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			
(火)	きつねごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり	にんじん えだまめ	しょうゆ しお 酒 みりん わふうだし	648	
	いわしのかばやき	でんぶん あぶら さとう	いわし	しょうが	しょうゆ みりん 酒	29.0	
	やさいのたくあんあえ	ごま		キャベツ きゅうり にんじん たくあん	しお	815	
	あつあげのみそしる	じゃがいも	あつあげ わかめ みそ	たまねぎ だいこん しろねぎ	にぼしだし さばだし	36.0	
～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や、吉田町で作られたレタスを使っています。							
(水)	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 だしふんにゅう			654	
	ハムチーズピカタ	あぶら さとう	たまご チーズ ハム		しお	27.1	
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	しらすほし ベーコン	たまねぎ こまつな エリンギ マッシュルーム パプリカ にんにく	コンソメ しお こしょう 酒	867	
	レタスとにくだんごのスープ	パンこ でんぶん さとう	とり	レタス たまねぎ チンゲンサイ はねぎ にんじん	スープストック しょうゆ 酒 しお こしょう がらスープ	35.0	
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			627	中央小
	みそでんがく	あぶら でんぶん さとう ごま	とうふ せらチン みそ		酒 みりん	25.1	
	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 とうもろこし	ドレッシング	790	
	だいこんのそぼろに	あぶら でんぶん さとう	ぶた	だいこん にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが	酒 しょうゆ わふうだし	30.5	
(金)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			647	中央小
	しおラーメンスープ		ぶた	にんじん チンゲンサイ もやし ミマ しろねぎ しょうが にんにく	がらスープ しおラーメン 酒 しお こしょう	29.1	
	とりにくとレパールのねぎソース	あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	とり	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ す	799	
	れんこんサラダ	さとう	れんこん	れんこん きゅうり にんじん パプリカ	しょうゆ みりん ドレッシング	35.8	
～自彊小学校リクエスト給食～ 色々な種類の野菜を使って栄養バランスのよい献立を考えてくれました。							
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			727	
	はるまき	あぶら こむぎこ ショートニング マロニー でんぶん こめこ さとう	ぶた	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しお しょうゆ	24.1	
	コールスローサラダ コールスロートレッシング			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	913	
	マーボーどうふ	ごまあぶら でんぶん さとう	とうふ ぶた	たまねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ しろねぎ しいたけ	トウバンジャン しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかスープ	28.8	
～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市産の茶を使ったマヨネーズソースを鮭にからめて焼いています。							
(火)	むぎごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう	おおむぎ 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	638	
	さけのおちゃマヨネーズやき	マヨネーズ(たまごなし)	さけ チーズ	ちゃ	しお ワイン	29.2	
	こまつなともやしのサラダ	ごま さとう	のり	もやし こまつな にんじん	す しょうゆ わふうだし	791	
	おでん	じゃがいも さとう	とり	だいこん こんにゃく にんじん	みりん しょうゆ 酒 がらスープ わふうだし	34.5	
(水)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			640	
	トマトポークチャップ	さとう オリーブオイル でんぶん	ぶた	たまねぎ エリンギ ビーマン トマト にんにく	ケチャップ ソース スープストック こしょう 酒 しお	29.5	
	ブロッコリーのしおゆで マヨネーズ	マヨネーズ		ブロッコリー	しお	825	
	ふゆやさいのクリームに	あぶら じゃがいも	とり	たまねぎ にんじん かぶ しめじ ほうれんそう	ベジタルソース スープストック しお ワイン こしょう がらスープ	36.9	
～日本味めぐり給食の日(兵庫県)～ そうめんを伸ばす時にできる曲った部分「ばち」を使った「ばち汁」や8級グルメの「かつめし」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			620	
	かつめし	パンこ でんぶん あぶら さとう	ぶた		しお ケチャップ しょうゆ ソース デミグラスソース	24.0	
	キャベツのカレーソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし たまねぎ ビーマン	しお こしょう コンソメ カレーこ	795	
	ばちじる	こむぎこ あぶら	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ こまつな	にぼしだし さばだし しお	29.8	
(金)	げんまいパン	パン げんまい				632	
	ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもと	さとう	ぎゅうにゅう		コーヒー	26.0	
	ツナオムレツ	あぶら さとう でんぶん	たまご まぐろ	たまねぎ	す しお こしょう	822	
	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 えだまめ	しょうゆ みりん ドレッシング	32.8	
(月)	とりにくのトマトにこみ	じゃがいも オリーブオイル さとう	とり	たまねぎ にんじん とうもろこし トマト ブロッコリー にんにく	ワイン しお こしょう コンソメ ケチャップ ソース	644	
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			28.1	
	とりそぼろごはんのぐ	さとう でんぶん あぶら	とり	グリーンピース しょうが	しょうゆ 酒 しお かつおだし	793	
	ポテトサラダ マヨネーズ	じゃがいも マヨネーズ		きゅうり パプリカ	しお こしょう	33.2	
	さわにわん		ぶた	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 かつおだし こんぶだし		

※ 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 12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				
～坂部小学校リクエスト給食～ みんなが好きなメニューを組み合わせ献立を考えてくれました。										
15 (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	693				
	とりにくのからあげ	あぶら でんぶ	とりにく	しょうが	しょうゆ しお 酒	27.4				
	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					
	いもにじる	さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ	こんにゃく ほうきい ぎょう こんにん	酒 かつおだし	851				
16 (水)	みかん			まいたけ しろねぎ しょうが		32.3				
	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			636				
	フランクフルト	さとう	ぶたにく		しお こしょう ケチャップ ワイン ソース	27.5				
	ビーフソテー	ビーフ あぶら	ベーコン	にんじん キャベツ ビーマン	コンソメ しお こしょう しょうゆ	821				
17 (木)	かぶのポトフ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ かぶ チンゲンサイ	スープストック ワイン しお こしょう がらスープ	34.7				
	むぎごはん ぎゅうにゅう	おおむぎ こめ	ぎゅうにゅう			651				
	マダイのみそづけやき	さとう	まだい みそ		みりん 酒	30.8				
	きりぼしだいこんのごまあえ	さとう ごま		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	802				
18 (金)	はくさいのうまに	はるさめ ごまあぶら でんぶ さとう	ぶたにく うずらたまご あつあげ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しろねぎ しょうが	オイスターソース ちゅうかスープ しお 酒 こしょう しょうゆ	36.0				
	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			648				
	カンパチのトマトソースあえ	でんぶ あぶら バター さとう	カンパチ	たまねぎ エリンギ トマト	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン しょうゆ	28.6				
	いそペポテ	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	834				
21 (月)	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	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	ベシヤメルソース コンソメ しお こしょう がらスープ	36.2				
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			718				
	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 りんご	カレーこ こしょう カールウ チャツネ ソース ワイン スープストック しお	25.6				
	だいずとじゃことウインナーのあげに	でんぶ あぶら さとう ごま	だいず ウインナー しらすぼし		しょうゆ	884				
スパゲッティサラダ コールスロートレッシング								30.4		
～行事食：冬至献立～ 冬至には「かぼちゃ」を食べたり「ゆず湯」に入る風習があります。今日は、冬至にちなんだ食材を使った献立です。										
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			659				
	さんまのかつおぶしに	さとう でんぶ	さんま かつおぶし	レモン	しょうゆ みりん	26.9				
	ゆずかおりあえ	さとう		キャベツ こまつな もやし にんじん ゆず	しょうゆ みりん					
	かぼちゃのほうとう	こむぎこ	とりにく あぶらあげ みそ	はくさい かぼちゃ にんじん たまねぎ ごぼう	しょうゆ わふうだし かつおだし しお	811				
23 (水)	みかん			みかん		31.8				
	～行事食：クリスマス献立～ ローストチキンとクリスマスデザートセレクトでクリスマス献立を楽しんでください♪									
	バターロールがたパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			654				
	ローストチキン	はちみつ オリーブオイル	とりにく	にんにく	しお こしょう オレガノ ワイン パプリカ	29.0				
24 (木)	ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング			ブロッコリー とうもろこし パプリカ	しお ドレッシング					
	チンゲンサイとたまごのスープ	でんぶ	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	スープストック しお こしょう がらスープ	823				
	チョコレートムース クリスマ デザート別注	あぶら みずあめ さとう でんぶ ショートニング	とうにゅう ゼラチン		カカオマス ココアパウダー	36.4				
	いちごプリン	みずあめ さとう あぶら	とうにゅう	いちご						
24 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			725				
	アジフライ	パンこ こむぎこ あぶら でんぶ	あじ		しお	24.5				
	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					
	ハッシュドビーフ	あぶら クリーム	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム まいたけ セロリー にんにく	こしょう ワイン オールスパイス しお がらスープ デミグラスソース ケチャップ トマトピューレ ソース スープストック ハヤシウ	907				
								29.7		

※ 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。

もうすぐ冬休み！
食生活の
ポイント

おやつは時間と
量を決めて
食べよう

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

食べ過ぎないよう、
ゆっくりよく
かんで食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

～臨時調理員を募集しています～

一緒に給食を作ってみませんか？
是非、一度見学に来てください！

仕事内容：小中学校の給食調理
勤務日時：午前8時～午後4時まで
休日：土曜、日曜、祝日
春休み 夏休み 冬休み（給食のない日）

募集人員：若干名
問い合わせ先：吉田榛原学校給食共同調理場
吉田町住吉1500-1
TEL 0548-32-1750