



令和2年度 12月 学校給食献立表 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			
<p>～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。</p>							
1 (火)	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			654 27.1	榛原中
	ハムチーズピカタ	あぶら さとう	たまご チーズ ハム		しお		
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	しらすぼし 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		
	レタスとにくだんごのスープ	パンこ でんぶん さとう	とりにく ぶたにく	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		
みかん			みかん		867 35.0		
2 (水)	きつねごはん ギゆうにゆう	こめ おおむぎ さとう あぶら	ギゆうにゆう あぶらあげ とりにく	にんじん えだまめ	しょうゆ しお 酒 みりん わふうだし	648 29.0	
	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	815 36.0	
	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		
	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		
せわりパン ギゆうにゆう	パン	ギゆうにゆう			640 29.5		
3 (木)	トマトポークチャップ	さとう オリーブオイル でんぶん	ぶたにく	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	825 36.9	
	ブロッコリーのおおゆで マヨネーズ	マヨネーズ		ブロッコリー	しお		
	ふゆやさいのクリームに	あぶら じゃがいも	とりにく ウィンナー チーズ ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん かぶ しめじ ほうれんそう	ベジタブルソース スープストック しお ワイン こしょう がらスープ		
	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう				627 25.1
4 (金)	みそでんがく	あぶら でんぶん さとう ごま	とうふ せうちん みそ		酒 みりん	790 30.5	
	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		
	だいこんのそぼろに	あぶら でんぶん さとう	ぶたにく さつまあげ	だいこん にんじん たまねぎ ごんにやく さやいんげん しょうが	酒 しょうゆ わふうだし		
	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう				644 28.1
7 (月)	とりそぼろごはんのぐ	さとう でんぶん あぶら	とりにく たまご	グリーンピース しょうが	しょうゆ 酒 しお かつおだし	793 33.2	
	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		
	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 かつおだし こんぶだし		
	ちゅうかめん ギゆうにゆう	ちゅうかめん	ギゆうにゆう				647 29.1
8 (火)	しおラーメンスープ		ぶたにく なると わかめ	にんじん チンゲンサイ もやし めんま しろねぎ しょうが にんにく	がらスープ しおラーメンスープ 酒 しお こしょう	799 35.8	
	とりにくととらパーのねぎソース	あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	とりにく とらパー だいず	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ す		
	れんこんサラダ	さとう		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		
	～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。						
9 (水)	むぎごはん おかかふりかけ ギゆうにゆう	おおむぎ こめ さとう でんぶん	ギゆうにゆう かつおぶし のり	ちゃ	しお	638 29.2	
	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		
	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		
	おでん	じゃがいも さとう	とりにく うずらたまご こんぶ さつまあげ あつあげ くろはんぺん	だいこん こんにやく にんじん	みりん しょうゆ 酒 がらスープ わふうだし		
10 (木)	げんまいパン	パン げんまい				632 26.0	
	ギゆうにゆう コーヒーギゆうにゆうのもと	さとう	ギゆうにゆう		コーヒー		
	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		
	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		
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	とりにく チーズ	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	822 32.8		
～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「ぼち」を使った「ぼち汁」やB級グルメの「かつめし」を取り入れました。							
11 (金)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			620 24.0	
	かつめし	パンこ でんぶん あぶら さとう	ぶたにく		しお ケチャップ しょうゆ ソース デミグラスソース		
	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		
	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		
～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。							
14 (月)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			727 24.1	
	はるまき	あぶら こむぎこ ショートニング はるさめ でんぶん こんぶ さとう	ぶたにく	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		
	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		
	マーボーどうふ	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 しょうが にんにく にんじん たけのこ しろねぎ しいたけ	トウモロコシ しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかスープ		
りんご			りんご		913 28.8		

※ 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年度 12月 学校給食献立表 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	
(火)	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	コンソメ しお こしょう しょうゆ	821	
	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	
～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て献立を考えてくれました。							
(水)	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 でんぶん	とりにく	しょうが	しょうゆ しお 酒	27.4	
	きゅうりだいたいこんのひたひた 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	851	
	いもにじる みかん	さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ	こんにやく ほうさい ごぼう にんじん まいたけ しろねぎ しょうが みかん	酒 かつおだし	32.3	
(木)	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	でんぶん 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	
	いそポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	834	
	とうにゅういりポターージュ	あぶら クリーム	ぎゅうにゅう とうにゅう	どうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	ベシャメルソース コンソメ しお こしょう がらスープ	36.2	
(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	おおむぎ こめ	ぎゅうにゅう			651	
	マダイのみそつけやき	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	
	はくさいのうまに	マロニー ごまあぶら でんぶん 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	
～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。							
(月)	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 でんぶん	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	811	
	かぼちゃのほうとう みかん	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	31.8	
(火)	ナン ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう			678	
	キーマカレー	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく しょうが	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 オールスパイス	32.0	
	だいずとじゃことウインナーのあげに ごま	でんぶん 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	838	
	ベーコンポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ どうもろこし パセリ	しお こしょう	39.1	
(水)	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 でんぶん	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	907	
	ハッシュドビーフ	あぶら クリーム	ぎゅうにく	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 ハヤシルウ	29.7	
～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。							
(木)	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	
	ブロッコリーサラダ イタリアドレッシング			ブロッコリー どうもろこし パプリカ	しお ドレッシング	823	
	チンゲンサイとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ どうもろこし	スープストック しお こしょう がらスープ	36.4	
チョコレートムース いちごプリン	あぶら みずあめ さとう でんぶん ショートニング みずあめ さとう あぶら	とうにゅう ゼラチン	とうにゅう	いちご			

※ 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

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

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

おやつは時間と
量を決めて
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

がむ がむ

～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