令和５年度　５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 きいろ エネルギーのもとになる食品	あか 体をつくるもとになる食品	みどり 体の調子を整えるもとになる食品	おもな調味料	エネルギー（Kcal） たんぱく質(g) 小学校 中学校	欠食校 （学年欠食は含みません）
1	**～行事食：端午の節句献立～　端午の節句(こどもの日)にちなんで、かつおと柏餅を献立に取り入れました。**					695 29.2	
	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
	かつおとだいずのみそがらめ	でんぷん あぶら さとう	かつお だいず みそ		みりん 酒 しょうゆ		
	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		
（月）	かきたまじる	でんぷん	たまご かまぼこ	たまねぎ たけのこ にんじん はねぎ ほうれんそう しいたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	834 34.1	
	かしわもち	あずき こめこ さとう あぶら	かんてん		しお		
2	せわりパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			620 25.7	
	フランクフルト	さとう	フランクフルト		ケチャップ ソース ワイン		
	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 にんじん パプリカ	しお こしょう		
（火）	やさいスープ		とりにく	たけのこ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	こしょう しょうゆ しお コンソメ がらスープ	804 32.1	
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て、鶏肉の緑茶風味焼きにしました。**					629 28.4	
	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん	かつおぶし のり ぎゅうにゅう	ちゃ	しお		
	とりにくのりょくちゃふうみやき	オリーブオイル	とりにく	ちゃ にんにく	しお こしょう ワイン		
	かふうあえ	マロニー ごまあぶら さとう ごま		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ す	773 32.7	
（月）	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		
9	マーガリンパン　ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			616 29.6	細江小
	ホキのバジルソースやき	オリーブオイル	ホキ		しお バジル こしょう		
	キャベツサラダ	あぶら さとう		こまつな キャベツ もやし	す しょうゆ		
（火）	ハヤシシチュー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく マッシュルーム	ソース ワイン ハヤシルウ スープストック こしょう しお デミグラスソース	830 37.0	
10	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			613 27.9	
	ぶたにくとコーンのあげに	でんぷん あぶら さとう	ぶたにく	とうもろこし しょうが	酒 しょうゆ		
	いそかあえ		のり	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ		
（水）	わかたけじる	でんぷん	とうふ かまぼこ わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	759 32.6	
	いちご			いちご			
11	ツイストパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			615 24.5	
	ハムチーズフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ハム チーズ		しお こしょう		
	スパゲッティソテー	スパゲッティ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	ケチャップ ソース コンソメ トマトピューレ しお こしょう	824 31.6	
（木）	こまつなのクリームスープ	あぶら おおむぎ	とりにく ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ とうもろこし にんじん まいたけ	ホワイトルウ スープストック しお ワイン がらスープ こしょう		
12	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			627 21.7	
	やきぎょうざ	こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょうゆ しお		
	もやしのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう		きゅうり もやし こまつな	しょうゆ しお す とうがらし		
（金）	マーボーはるさめ	はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぶかねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	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	809 26.2	
15	**～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が入った玉子焼きを取り入れています。**					625 25.3	
	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
	しらすいりあつやきたまご	さとう あぶら でんぷん	たまご しらす あおさ		す みりん しお かつおだし		
	ナムル	ごま ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
（月）	やさいのうまに	マロニー ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープ しお 酒 こしょう	777 29.6	
16	ソフトめん　ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			693 26.9	
	ミートソース	あぶら さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく	ﾍﾞｼｬﾒﾙｿｰｽ ハヤシルウ ソース ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ こしょう ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ		
（火）	かぼちゃコロッケ	パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう でんぷん		かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しお	849 32.2	
	ほうれんそうサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう もやし とうもろこし	しょうゆ す		
17	**～日本味めぐり給食の日（山口県）～　山口県の郷土料理の「おおひら」と「ひりょうず」を取り入れました。**					617 24.2	
	わかめごはん　ぎゅうにゅう	こめ さとう	わかめ ぎゅうにゅう		しお		
	ひりょうずのおろしだれかけ	パンこ でんぷん あぶら さとう ラード	たら ひじき とうにゅう	えだまめ にんじん だいこん しょうが たまねぎ	しょうゆ しお みりん		
	ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ		
（水）	おおひら	さといも	とりにく こおりどうふ	にんじん れんこん こんにゃく はねぎ しいたけ	かつおだし こんぶだし しお しょうゆ みりん	784 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。

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５年度　５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		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	やまがたしょくパン 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			662 26.9	
	とりにくのからあげ	でんぷん　あぶら	とりにく	しょうが	酒　しょうゆ　しお		
	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 とうもろこし	ドレッシング　しお　こしょう	812 31.2	
（木）	ミネストローネスープ	マカロニ　オリーブオイル	ウインナー　だいず	たまねぎ　にんじん　トマト　セロリー にんにく	コンソメ　ワイン　しお こしょう　ケチャップ		
19	むぎごはん　ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ	ぎゅうにゅう			653 28.2	
	ぶたどんのぐ	さとう　あぶら	ぶたにく　あぶらあげ	にんじん　たまねぎ　こんにゃく	しょうゆ　酒　わふうだし		
	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　えだまめ	しょうゆ　みりん　ドレッシング		
（金）	あつあげのみそしる		あつあげ　みそ	たまねぎ　だいこん　こまつな えのきたけ　ねぶかねぎ	さばだし　にぼしだし	805 33.0	
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ			
22	ごはん　　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			665 25.4	
	だいずとにぼしのあげに	でんぷん　さとう　あぶら	だいず　にぼし		しょうゆ		
	はりはりづけ	ごま　ごまあぶら　さとう		きりぼしだいこん　にんじん　きゅうり	しょうゆ　す	821 29.7	
（月）	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　チャツネ カレールウ　ソース　ワイン しお　スープストック		
23	せわりパン　　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			624 27.3	
	トマトポークチャップ	オリーブオイル　でんぷん さとう	ぶたにく	たまねぎ　エリンギ　ピーマン　トマト にんにく	酒　ケチャップ　ソース　しお スープストック　こしょう		
	スパゲッティサラダ コールスロードレッシング	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	806 34.1	
（火）	ポトフ	じゃがいも	とりにく　ウインナー	キャベツ　たまねぎ　さやいんげん にんじん	がらスープ　ワイン　しお スープストック　こしょう		
24	さくらごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ　酒　しお	651 30.6	榛原中
	かつおフライ	パンこ　こむぎこ　さとう あぶら	かつお	しょうが	しょうゆ		
	こまつなとしめじのレモンす			こまつな　しめじ　レモンかじゅう	しょうゆ　わふうだし　酒 みりん	787 34.3	
（水）	ぶたにくとこんにゃくのしょうがに	あぶら　さとう	ぶたにく　さつまあげ	こんにゃく　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　わふうだし みりん		
25	レーズンパン　　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	レーズン		635 25.4	
	ツナオムレツ	さとう　マヨネーズ　でんぷん あぶら	たまご　まぐろ	たまねぎ	す　しお　こしょう		
	やさいソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ　エリンギ　とうもろこし	コンソメ　しお　こしょう		
（木）	チンゲンサイとにくだんごのスープ	でんぷん　あぶら	ぶたにく　とりにく	チンゲンサイ　にんじん　えのきたけ たまねぎ	しお　しょうゆ　酒　こしょう ちゅうかスープ　がらスープ	833 31.2	
	ヨーグルト	さとう　クリーム　れんにゅう	だっしふんにゅう　かんてん				
26	ごはん　　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			615 24.1	川崎小
	とりにくとレバーのちゅうかあえ	でんぷん　あぶら　さとう	とりにく　とりレバー	はねぎ　にんにく　しょうが	しょうゆ　酒　ソース		榛原中
	くきわかめ　ナムルドレッシング		くきわかめ	キャベツ　きゅうり	ドレッシング	762 28.1	
（金）	ワンタンスープ	こむぎこ	ベーコン	チンゲンサイ　にんじん　ほうれんそう たけのこ　しいたけ	がらスープ　しょうゆ　酒　しお ちゅうかスープ　こしょう		
29	ちゃ～はん　　ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ　ごまあぶら	ぶたにく	ちゃ　にんじん　はねぎ　しょうが	しお　ちゅうかスープ　酒 こしょう	666 31.0	川崎小
	しんじゅだんご	もちごめ　パンこ　あぶら	ぶたにく　とりにく　とうふ	ねぶかねぎ　しいたけ　しょうが	酒　しょうゆ　しお		坂部小
	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 36.3	榛原中
（月）	ちゅうかふうコーンスープ	でんぷん	たまご　ベーコン　なると	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　しょうゆ　しお こしょう		
30	バーガーパン　　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			671 28.3	榛原中
	ハンバーグデミグラスソース	さとう　でんぷん　あぶら	ぶたにく　とりにく	たまねぎ	デミグラスソース　ワイン ケチャップ　ソース　しお		
	えだまめサラダ　ごまドレッシング			えだまめ　キャベツ　きゅうり　にんじん	ドレッシング	880 35.9	
（火）	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	とうもろこし　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		
31	ごはん　　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			673 27.2	
	さばのたつたあげ	さとう　でんぷん　あぶら	さば	しょうが	しょうゆ　しお　かつおだし こんぶだし		
	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	829 31.7	
（水）	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　はねぎ こんにゃく	さばだし　にぼしだし		