



令和5年6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)	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 中学校	
		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			
(木)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			610	
	ハムチーズピカタ	あぶら さとう でんぶん	たまご ハム チーズ		す しょうゆ みりん しお かつおこんぶだし	30.5	
	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	810	
	チリコンカン	あぶら	だいたい ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	ケチャップ ソース オレガノ チリコンカン しょうゆ ワイン しお	39.3	
～行事食：カミカミ献立～ 歯と口の健康週間にちなんで、かみごたえのある食材を献立に取り入れました。							
(金)	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ		しお	652	
	いかフライ	パンこ こむぎこ あぶら	いか		しお こしょう	25.2	
	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん わふうだし とうがらし	801	
	こまつなとはるさめのスープ	はるさめ でんぶん	とりにく	たまねぎ こまつな しいたけ しょうが にんじん	しょうゆ スープストック しお こしょう がらスープ	29.7	
	カミカミデザート	さつまいも さとう あぶら					
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			687	
	さばのてりやき		さば		しょうゆ みりん	28.0	川崎小
	かふうあえ	ごまあぶら マロニー さとう		ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ す しお	885	坂部小
	あつあげのちゅうかに	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ	たけのこ キャベツ チンゲンサイ にんじん しいたけ しょうが にんにく	ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	35.0	
(火)	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			607	
	ガーリックレモンチキン		とりにく	にんにく レモン	しょうゆ しお こしょう ワイン	28.1	
	ビーフソテー	ビーフ あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん もやし エリンギ ピーマン	コンソメ しょうゆ しお こしょう	813	
	やさいとくだんごのスープ	でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん こまつな 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	35.3	
(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			667	
	ピーマンにくづめフライ	パンこ さとう でんぶん あぶら	ぶたにく とりにく	ピーマン たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	22.2	
	かいそうサラダ たまねぎドレッシング		かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング	837	
	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 りんご にんにく しょうが セロリー	こしょう ガーリック しお チャツネ ソース ワイン スープストック カレーこ	26.5	
(木)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			630	
	トマトポークチャップ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	たまねぎ ピーマン トマト にんにく	ケチャップ ソース しお スープストック こしょう 酒	30.6	
	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	しお こしょう	812	
	コーンスープ きよみオレンジ	でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ とうもろこし こまつな オレンジ	スープストック しお こしょう しょうゆ がらスープ	37.8	
～日本味めぐり給食の日(島根県)～ 島根県の郷土料理の「のりふで」を取り入れました。							
(金)	うめごはん ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら おおむぎ	ぎゅうにゅう	うめ	しお こんぶだし	648	
	あじフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ		しお こしょう	28.6	
	きりぼしだいこんのごまあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	しょうゆ	801	
	のりふで	でんぶん	とりにく とうふ のり	にんじん だいこん ごぼう はねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん しお こんぶだし かつおだし	33.8	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			656	
	ぶたにくのしょうががいため	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ	酒 しょうゆ みりん	28.7	
	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		きゅうり ほうれんそう にんじん	しょうゆ す しお	809	
	あつあげのみそしる アメリカンチェリー		あつあげ みそ	だいこん こまつな たまねぎ えのきたけ はねぎ さくらんぼ	さばだし にぼしだし	33.6	
～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たコロケを取り入れました。							
(火)	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう	ぎゅうにゅう	いちご		664	
	しらすコロケ	じゃがいも でんぶん こむぎこ こめこ パンこ あぶら さとう	しらす	たまねぎ	しお こしょう	23.8	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		812	
	こまつなのクリームスープ	あぶら おおむぎ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	たまねぎ こまつな にんじん エリンギ	ホワイトルーフ スープストック しお こしょう ワイン がらスープ	28.0	
(水)	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 塩	625	
	キャベツいりつくね	でんぶん さとう ラード	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	しお	25.0	
	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	す しょうゆ とうがらし	775	
	やさいのうまに	ごまあぶら さとう でんぶん マロニー	ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ ねぶたねぎ しょうが	オイスターソース しょうゆ しお ちゅうかスープ 酒 こしょう	29.5	
(木)	ナン ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう			658	
	いかなゲット	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	いか たら		しお	28.7	
	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	878	
	キーマカレー	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが	カレー粉 チャツネ スープストック ワイン カレーこ こしょう ソース	37.3	

※ 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。



★★★ 「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。 ★★★



令和5年6月 学校給食献立表 牧之原市

吉田橋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 は含まれ 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			
(金)	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	656	
	かつおとだいののみそがらめ	でんぶん あぶら さとう	かつお だいず みそ		みりん 酒 しょうゆ	31.0	
	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 しょうが	しょうゆ す しお	805	
	かきたまじる	でんぶん	とりにく とうふ たまご	たまねぎ しいたけ ほうれんそう	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	36.4	
	メロン			メロン			
～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竹輪のお茶揚げを作りました。							
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			636	
	ちくわのおちゃあげ	あぶら こむぎこ でんぶん	ちくわ	ちゃ		25.7	
	ゆかりあえ	さとう		きゅうり キャベツ しそ	うめず しお	800	
	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 こんにやく えだまめ	しょうゆ 酒 わふうだし	31.8	
(火)	ロールパン	パン	ぎゅうにゅう			649	
	にくだんごのトマトソースあえ	あぶら さとう パンこ でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく トマト	ケチャップ トマトビュレ ソース ワイン しょうゆ しお	24.5	
	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	864	
	やさいのようふうに	じゃがいも 	ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん	スープストック こしょう しお がらスープ	32.2	
(水)	キムチチャーハン 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	にんじん たけのこ いら キムチ	しょうゆ ちゅうスープ こしょう しお 酒	625	
	はるまき	こむぎこ はるさめ さとう でんぶん あぶら こめこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ	20.5	
	きゅうりのなんぼんづけ	ごまあぶら さとう		きゅうり	しょうゆ しお す とうがらし	772	
	わかめスープ		とりにく とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ がらスープ しお こしょう	24.1	
	あまなつゼリー	さとう		あまなつ			
(木)	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			637	
	なすとトマトのグラタン	じゃがいも こめこ みずあめ さとう	おから	なす トマト たまねぎ にんじん りんご にんにく	しょうゆ しお	21.0	
	コールスローサラダ コールスロードレッシング			キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう ドレッシング	890	
	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 とうもろこし	スープストック こしょう しお がらスープ	26.9	
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			630	
	とりにくとレバーのねぎソースあえ	でんぶん あぶら さとう	とりにく だいず	しょうが ねぶかねぎ にんにく	しょうゆ す	25.4	
	いそかあえ		のり	キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん	778	
	ビーフンスープ	ビーフン	ぶたにく	こまつな にんじん たまねぎ はねぎ	しょうゆ しお がらスープ ちゅうかスープ こしょう	29.7	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			613	
	ブルコギ	ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ りんご ねぶかねぎ	しょうゆ トウバンジャン	28.2	
	やさいのナムル	ごまあぶら ごま		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	762	
	ワンタンスープ	こむぎこ	とりにく	こまつな たまねぎ キャベツ しいたけ	しお しょうゆ がらスープ 酒 中華スープ こしょう	33.0	
(火)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			652	
	じゃがいものこうみあげ	じゃがいも ごま あぶら	のり		しお	25.8	
	やさいサラダ 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	しお こしょう ドレッシング	792	
	ナポリタンソース ジュシーフルーツ 	あぶら さとう	とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト にんにく	ケチャップ トマトビュレ ハヤシルウ スープストック ソース ワイン しお こしょう	31.1	
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			647	
	とりそぼろ	さとう あぶら でんぶん	とりにく たまご	えだまめ しょうが	しょうゆ 酒	30.6	
	きりぼしだいこんのごますあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	しょうゆ	802	
	とんじる		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ こんにやく	さばだし にぼしだし	36.3	
(木)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			629	
	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 しお	27.5	
	もやしサラダ 	ごまあぶら さとう		もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ す しお とうがらし	831	
	アスパラガスのクリームに	じゃがいも あぶら クリーム マカロニ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん アスパラガス とうもろこし エリンギ	ホワイトルウ がらスープ しお こしょう スープストック	35.1	
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			636	
	やきぎょうざ	さとう こむぎこ あぶら だいずこ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	しょうゆ しお	24.9	
	しおこんぶのそくせきづけ		こんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ す しお	817	
マーボー豆腐	ごまあぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが	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	30.3		