



令和5年度 7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	
(月)	～日本味めぐり給食の日(広島県)～広島県でわにと呼ばれているさめを使った「わにフライ」、郷土料理の「くれのにくじゃが」、特産物のレモンを取り入れました。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			667	
	わにフライ	パンこ こむぎこ あぶら	さめ		しお こしょう	25.4	
	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	しお しょうゆ す		
	くれのにくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく	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	819	
	レモンゼリー	さとう みずあめ		レモン		29.9	
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			636	
	くろはんべんのカレーあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	くろはんべん		カレーこ しょうゆ	25.0	
	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		
	とうがんのうまに	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ	とうがん にんじん ねぶかねぎ しめじ こんにやく	しょうゆ みりん 酒 コンソメ	804	
	さくらんぼ			さくらんぼ		31.0	
(水)	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			642	
	あじのバジルソースやき	あぶら	あじ		バジル しお こしょう	29.8	
	ラタトゥイユ	オリーブオイル	ベーコン	なす スズキニ トマト たまねぎ ピーマン にんにく	ケチャップ ソース しお コンソメ こしょう		
	チンゲンサイのクリームスープ	おおむぎ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん 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 ワイン	861	
						37.0	
(木)	～行事食：七夕献立～ 七夕にちなんで「星型メンチカツ」、「七夕汁」、「七夕デザート」を献立に取り入れました。						
	なめし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんのは	しお	633	
	ほしがたメンチカツ	あぶら さとう パンこ こめこ みずあめ こむぎこ でんぶん	ぶたにく	たまねぎ	しお こしょう	28.6	
	ちくぜんに	ごまあぶら さとう	とりにく さつまあげ	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう さやいんげん	しょうゆ みりん わふうだし		
	たなばたじる	そうめん	とうふ なんと ふ	たまねぎ 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	813	
	たなばたデザート	みずあめ さとう あぶら	かんてん	レモン ぶどう みかん		36.4	
(金)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			648	
	とりにくのマーマレードやき	さとう みずあめ	とりにく	ネーブルオレンジ オレンジ なつみかん しょうが にんにく	しお こしょう ワイン しょうゆ	29.5	
	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		
	ミネストローネスープ	マカロニ オリーブオイル	ベーコン だいず	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	ケチャップ コンソメ しお こしょう ワイン	833	
						36.0	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			622	
	チンジャオロースー	さとう でんぶん あぶら	ぶたにく	たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 スープストック オイスターソース	26.5	
	かふうあえ	マロニー さとう ごまあぶら ごま		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ す		
	キムチみそしる	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん しめじ にんじん ごぼう はねぎ キムチ	わふうだし	772	
						30.9	
(火)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			655	
	ツナオムレツ	マヨネーズ さとう でんぶん あぶら	たまご まぐろ		かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお	23.5	
	えだまめのしおゆで			えだまめ	しお		
	なつやさいカレー	あぶら	とりにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト ピーマン さやいんげん りんご セロリー にんにく しょうが とうもろこし	カレーこ ソース こしょう カレールウ ワイン スープストック	806	
						27.6	
(水)	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう	ぎゅうにゅう	ブルーベリー		627	
	とびうおフリッター	こむぎこ でんぶん あぶら	とびうお		しお	25.3	
	ペンのトマトソース	ペンネ さとう あぶら	ウインナー	トマト エリンギ たまねぎ ピーマン にんにく	ケチャップ ソース しお コンソメ こしょう ワイン		
	キャベツとにくだんごのスープ	でんぶん	とりにく ぶたにく	キャベツ 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 ちゅうかスープ しお こしょう がらスープ	773	
						30.6	
(木)	～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、かき揚げを作りました。						
	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	692	
	おちやいりかきあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	だいず	ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ ちゃ	しお	27.7	
	きりぼしだいこんのごますりあえ	ごま さとう		きゅうり もやし きりぼしだいこん	しょうゆ す		
	こうやどうふのたまごとじ	あぶら さとう	とりにく ちくわ こおりどうふ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ	わふうだし 酒 しょうゆ	853	
					32.8		

※ 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。

★★★ 「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年度 7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				
(金)	14 せわりパン ゑゆうにゆう フランクフルト かぼちゃサラダ マヨネーズ とうにゆういりポタージュ	パン さとう でんぶん マヨネーズ あぶら なまクリーム	ぎゆうにゆう ぶたにく ぎゆうにゆう とうにゆう	 かぼちゃ きゅうり えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	ケチャップ ソース ワイン しお こしょう しお ベシメルソース コンソメ しお こしょう がらスープ	694 26.2 862 31.3				
	(火)	18 ごはん ゑゆうにゆう あげぎょうざのあまずあんかけ ゆかりあえ マーボーなす	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぶん さとう ごま ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ ぶたにく みそ	 キャベツ たまねぎ にら しょうが キャベツ きゅうり あかしそ なす にんじん たけのこ しょうが ねぶかねぎ にんにく しいたけ	 しょうゆ しお す しお うめず 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	647 23.6 816 28.7			
		(水)	19 ロールパン ゑゆうにゆう とりにくとレパールのマリネ えだまめサラダ ごまドレッシング コーンスープ	パン でんぶん あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう とりにく とりレパール だいず ベーコン たまご	 しょうが たまねぎ レモン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	 しょうゆ す カレーこ 酒 ドレッシング スープストック がらスープ しお こしょう しょうゆ	644 29.0 833 36.0		
			(木)	～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」、吉田町で生産された「うなぎ」を使ったメニューです。						
20 うなぎちらしずし ゑゆうにゆう しらすいりあつやきたまご こまつなとしめじのレモンす とんじる メロン				こめ さとう さとう あぶら でんぶん  じゃがいも 	こおりどうふ うなぎ ぎゆうにゆう たまご しらす   ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たけのこ しいたけ えだまめ こまつな しめじ レモン たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ こんにゃく メロン	しょうゆ わふうだし す しお みりん 酒 す みりん しお しょうゆ かつおこんぶだし しょうゆ わふうだし 酒 みりん さばだし にぼしだし	632 30.5 779 35.7		
(金)	21 ちゅうかめん ゑゆうにゆう にらまんじゅう ゆでとうもろこし しおラーメンスープ とうにゆうプリンタルト			ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう さとう こめこ あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく だいずこ ぶたにく なんと わかめ とうにゆう だいずこ	 キャベツ にら ねぶかねぎ にんにく しょうが こんにゃくこ とうもろこし にんじん チンゲンサイ にんにく ねぶかねぎ しょうが もやし メンマ	しょうゆ しお こしょう しおラーメンスープ しお がらスープ こしょう 酒 しょうゆ	638 26.0 761 30.9		
	(月)	24 ごはん ゑゆうにゆう しろみぎかなのチリソースあえ きゅうりのひたひた かつおぶし はっばうさい		こめ あぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゆうにゆう シイラ かつおぶし ぶたにく いか うずらたまご	 ねぶかねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが	スープストック ケチャップ チリソース しお しょうゆ す とうがらし ちゅうかスープ 酒 しお オイスターソース しょうゆ こしょう	653 32.8 804 38.3	吉田中	
		(火)		25 コーンピラフ ゑゆうにゆう てづくりグラタン カラフルサラダ イタリアンドレッシング やさいスープ	こめ おおむぎ パター あぶら マカロニ パター ウインナー	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく ゑゆうにゆう チーズ たまねぎ	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり パプリカ こまつな たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	しお 酒 コンソメ こしょう ベシメルソース しお こしょう しお こしょう ドレッシング しお しょうゆ こしょう コンソメ がらスープ	640 25.4 793 30.1	吉田中
			(水)	26 こくとうパン ゑゆうにゆう とりにくのバーベキューソースかけ ツナポテト トマトとたまごのスープ	パン こくとう さとう じゃがいも あぶら あぶら でんぶん	ぎゆうにゆう とりにく まぐろ ベーコン たまご	 しょうが にんにく レモン たまねぎ パセリ トマト たまねぎ チンゲンサイ しょうが	 ワイン しょうゆ コンソメ しお こしょう カレーこ がらスープ スープストック しょうゆ しお こしょう	622 31.8 812 39.1	吉田中
				(木)	27 むぎごはん ゑゆうにゆう えびしゅうまい くきわかめサラダ ナムルドレッシング すどり	こめ おおむぎ パンこ でんぶん さとう みずあめ こむぎこ ごま じゃがいも あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう えび たら くきわかめ とりにく	 たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン	 しお ほたてだし ドレッシング 酒 しょうゆ ちゅうかスープ ケチャップ す しお	631 25.4 804 30.7
(金)	28 ツイストパン ゑゆうにゆう ひまわりむし やさしいっぱいやきそば フルーツポンチ				パン パンこ さとう ちゅうかめん あぶら さとう こめ もちごめ	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく たまご ぎゆうにゆう ぶたにく レモン みかん もも バイン りんご ぶどう なつみかん	 たまねぎ にんじん とうもろこし にんじん キャベツ もやし たまねぎ こまつな ワイン	しお こしょう ケチャップ ソース ワイン やきそばのもと しお こしょう ワイン	691 31.2 886 38.2	自彊小 吉田中