



令和5年 7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)

Main table containing school lunch menus for July, organized by date (3rd to 13th). Each row lists the menu name, ingredients, and energy values for elementary and middle schools. The table is divided into sections for different days of the week and includes special notes for certain days.

※ 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。 ★★★





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) 小学校 中学校	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
		きいろ	あか	みどり	おまな調味料		
		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			
～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。							
(金)	14 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 27.7	
	おちゃいりかきあげ	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		
	きりぼしだいこんのごますあえ	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	853	
	こうやどうふのたまごとし	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	32.8	
(火)	18 ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			638 26.0	
	にらまんじゅう	あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく だいずこ	キャベツ にら ねぶかねぎ にんにく しょうが こんにやくこ	しょうゆ しお こしょう		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		761	
	しおラーメンスープ		ぶたにく なたと わかめ	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	しおラーメンスープ しお がらスープ こしょう 酒	30.9	
とうにゅうプリンタルト	さとう こめこ あぶら	とうにゅう だいずこ		しょうゆ			
～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。							
(水)	19 うなぎちらしずし ぎゅうにゅう	こめ さとう	こおりどうふ うなぎ ぎゅうにゅう	たけのこ しいたけ えだまめ	しょうゆ わふうだし す しお みりん 酒	632 30.5	
	しらすいりあつやきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご しらす		す みりん しお しょうゆ かつおこんぶだし		
	こまつなとしめじのレモンす			こまつな しめじ レモン	しょうゆ わふうだし 酒 みりん		
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく どうふ 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	779 35.7	
メロン			メロン				
(木)	20 ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			644 29.0	
	とりにくとレバーのマリネ	でんぶん あぶら さとう	とりにく とりレバー だいず	しょうが たまねぎ レモン	しょうゆ す カレーこ 酒		
	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	833	
	コーンスープ	でんぶん	ベーコン たまご	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 がらスープ しお こしょう しょうゆ	36.0	
(金)	21 ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			647 23.6	川崎小 勝間田小
	あげぎょうざのあまずあんかけ	こむぎこ あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょうゆ しお す		
	ゆかりあえ	さとう ごま		キャベツ きゅうり あかしそ	しお うめず	816	榛原中
	マーボーなす	ごまあぶら さとう でんぶん	どうふ ぶたにく みそ	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	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	28.7	
(月)	24 ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			653 32.8	川崎小 勝間田小
	しろみぎかなのチリソースあえ	あぶら さとう でんぶん	シイラ	ねぶかねぎ しょうが にんにく	スープストック ケチャップ チリソース しお		
	きゅうりのひたひた かつおぶし	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり	しょうゆ す とうがらし		榛原中
	はっぼうさい	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく いか うずらたまご	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	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	804 38.3	

なつ やす しよく せい かつ
夏休みの食生活
き
気をつけたい
ポイント

な んでも 食べて 丈夫な体 をつくろう

つ め(冷)たいもの のとり過ぎに 気をつけよう

や さい(野菜) をしっかり 食べよう

す いぶん(水分) 補給を こまめに しよう

み んなで食事をする機 会をつくろう

なつ が 旬 の や さい 野菜