



令和5年度 8・9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				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				
		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				
8月	ロールパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう				587	
25	あじナゲット	あぶら さとう でんぶん こむぎこ	あじ キントキダイ イトヨリ グチ スケソウダラ ハタ	たまねぎ	しお しょうゆ かつおだし		24.3	
(金)	やさいたっぷりやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	きやべつ もやし たまねぎ こまつな にんじん	やきそばソース ソース しお こしょう		804	
	トマトとたまごのスープ	あぶら でんぶん	たまご	トマト たまねぎ チンゲンサイ にんにく	がらスープ スープストック しお こしょう しょうゆ		31.6	
～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。								
28	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう				646	
(月)	ちくわのおちやあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ	ちや			26.4	
	ゆかりあえ	でんぶん		きゅうり きやべつ うめ	しお こんぶだし		811	
	やさいのうまに	マロニー ごまあぶら でんぶん さとう	ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ 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 酒 ちゅうかスープ しお こしょう		32.5	
29	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう				671	
(火)	やきぎょうざ	こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく とりにく だいずこ	きやべつ たまねぎ にら しょうが	しょうゆ しお		25.4	
	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごま 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		856	
	マーボーなす	ごまあぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	なす にんじん たけのこ しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく	トウバンジャン ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ 酒		30.7	
30	うどん ギョウにゅう	うどん	ギョウにゅう				681	
(水)	だいがくいも	きつまいも あぶら ごま さとう			しょうゆ す		26.8	
	いそかあえ		のり	きやべつ ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん		837	
	カレーなんばんつゆ	あぶら でんぶん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな ねぶかねぎ しょうが にんにく	カレールー カレーミ しょうゆ みりん しお かつおだし		31.9	
～吉田中学校リクエスト給食～ 暑さに負けないよう食欲のます人気のあるメニューを取り入れた献立を考えてくれました。								
31	キムチチャーハン ギョウにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ギョウにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ にら キムチ	しお 酒 しょうゆ こしょう ちゅうかスープ		691	
(木)	とりにくのからあげ	あぶら でんぶん	とりにく	にんにく しょうが	酒 しお こしょう		30.4	
	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			
	やさいたっぷりちゅうかスープ	あぶら でんぶん	ぶたにく たまご わかめ	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ	がらスープ スープストック しょうゆ しお こしょう		835	
	れいとうみかん			みかん			34.6	
9月	せわりロールパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう				693	
1	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		27.4	
(金)	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 きやべつ にんじん	しお こしょう		889	
	チンゲンサイのクリームスープ	あぶら	とりにく ギョウにゅう	チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし	ホワイトルウ スープストック しお こしょう ワイン がらスープ		33.9	
4	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう				641	
(月)	ブルコギ	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	ねぶかねぎ たまねぎ しょうが にんにく りんご	しょうゆ トウバンジャン		30.2	
	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		795	
	ワンタンスープ	こむぎこ	とりにく	こまつな きやべつ たまねぎ しいたけ	しお しょうゆ がらスープ 酒 ちゅうかスープ こしょう		35.4	
～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てかきあげを作りました。								
5	さくらごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう		しょうゆ 酒 しお		654	
(火)	しらすのだいずのかきあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	しらす だいず	にんじん ごぼう たまねぎ はねぎ	しお		26.2	
	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			
	かきたまじる	でんぶん 	とりにく とうふ たまご	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ しいたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし		807	
	ぶどう			ぶどう			30.8	
6	マーガリンパン	パン マーガリン さとう	ギョウにゅう				612	
(水)	ツナオムレツ	さとう あぶら マヨネーズ	たまご まぐろ	たまねぎ	しお しょうゆ す		22.7	
	ほうれんそうサラダ	さとう あぶら		ほうれんそう きやべつ とうもろこし	しょうゆ す		829	
	とりにくとやさいのトマトに	じゃがいも あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく	オールスパイス がらスープ こしょう ケチャップ しお コンソメ ワイン ソース		28.7	
7	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう				606	
(木)	とうふステーキのそぼろあんかけ	さとう でんぶん あぶら	とりにく とうにゅう	しょうが	しょうゆ 酒		25.1	
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ごま さとう		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 す		766	
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく みそ あぶらあげ	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		30.2	
8	ロールパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう				648	
(金)	ハムチーズフライ	あぶら パンこ こむぎこ さとう	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	しお		25.3	
	きやべつサラダ	ごま さとう あぶら		きやべつ きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す		878	
	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 まいたけ セロリー にんにく	ワイン オールスパイス ハヤシルー しお こしょう デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン がらスープ スープストック		33.1	
11	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう				651	
(月)	ぶたどんのぐ	さとう	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ えだまめ	しょうゆ さけ みりん わふうだし		29.3	
	きゅうりのなんばんづけ	ごまあぶら さとう		きゅうり	しょうゆ す しお とうがらし		801	
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	とりにく	たまねぎ にんじん きやべつ しいたけ しょうが	しょうゆ スープストック しお こしょう がらスープ		34.4	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※ 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。

★★★

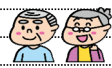
「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。 ★★★





令和5年度 8・9月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

吉田様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 (1食あたり)	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				
	～日本味めぐり給食の日(鳥取県)～ 鳥取県のきょうどりょうり「じゃぶ汁」や特産品の梨を取り入れた献立にしました。							
12 (火)	ごはん かつおごまふりかけ ぎゅうにゅう かにしゅうまい	こめ こむぎこ さとう ごま こむぎこ ラード さとう でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし のり あおさ スケトウダラ かに	ちゃ かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ しお しお こしょう ポタデし かきだし	639 27.4		
	かふうあえ じゃぶに	マロニー ごまあぶら さとう あぶら さとう	とりにく とうふ あぶらあげ	ほうれんそう きゅうり にんじん ごぼう にんじん しいたけ ねぶかねぎ	しょうゆ す しお 酒 しょうゆ みりん わふうだし かつおだし	805 33.5		
	なし			なし				
	ナン ぎゅうにゅう じゃがいものこうみあげ コールスローサラダ コールスロートレッシング キーマカレー	ナン じゃがいも ごま あぶら あぶら	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく チーズ	 きやべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが	しお しお しお こしょう ドレッシング ソース カールウ カレーご チャツネ スープストック ワイン こしょう	667 23.7 873 29.7		
～長寿の献立～ 敬老の日にちなんで、「ま・ご・は・や・さ・し・い」の頭文字から始まる体に良い食材を取り入れた献立です。								
14 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう さばしおこうじやき ごまあえ いものこじる	こめ おおむぎ あぶら さとう こうじ ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう わかめ さば  ほうれんそう もやし にんじん だいこん にんじん ごぼう しょうが ねぶかねぎ しいたけ こんにやく	しお しお しょうゆ しょうゆ 酒 みりん しお かつおだし	662 29.0 820 34.1			
	バーガーパン キャベツいりメンチカツ ごぼうサラダ ごまドレッシング ミネストローネスープ	パン パンこ こむぎこ あぶら コンソメ でんぶん さとう さとう じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー だいず	 きやべつ ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく	しお しょうゆ しょうゆ みりん ドレッシング ケチャップ コンソメ こしょう がらすープ ワイン しお	611 21.9 822 27.8		
	～住吉小学校リクエスト給食～ 海の幸をおいしく食べられ、栄養バランスのとれた献立を考えてくれました。							
	なめし ぎゅうにゅう しろみぎかなのオリーブやき かいそうサラダ ナムルドレッシング コーンスープ りんご	こめ おおむぎ あぶら さとう オリーブオイル でんぶん りんご	ぎゅうにゅう かつおぶし ホキ かいそう とりにく たまご なた りんご	ひろしまな きょうな だいこんのは きやべつ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ りんご	しお しお ドレッシング スープストック しお こしょう しょうゆ がらすープ	636 30.1 779 35.4		
20 (水)	ツイストパン ぎゅうにゅう かつおコロッケ きのこスパゲッティ チリコンカン	パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら スパゲッティ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう かつお ベーコン ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ たまねぎ ビーマン エリンギ まいたけ えのきたけ にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト にんにく	しょうゆ しお こしょう コンソメ しお こしょう オレガノ チリミックス しお こしょう ワイン ケチャップ ソース	697 30.9 893 38.4	吉田中	
	ごはん ぎゅうにゅう いかフライ しおこんぶのそくせきづけ いりとうふ	こめ パンこ こむぎこ あぶら こんぶ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか こんぶ とうふ とりにく たまご なた	しお きやべつ きゅうり にんじん はねぎ たけのこ しいたけ しょうが	しお こしょう しお しょうゆ す しょうゆ わふうだし	651 29.4 810 35.0	吉田中	
	せわりロールパン ぎゅうにゅう トマトポークチャップ ポテトサラダ マヨネーズ やさしいとんだんごのスープ	パン さとう あぶら でんぶん じゃがいも マヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とりにく	たまねぎ ビーマン エリンギ トマト にんにく きゅうり にんじん きやべつ たまねぎ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ しめじ	ケチャップ ソース こしょう スープストック しお 酒 しお こしょう 酒 ちゅうかスープ しお こしょう がらすープ しょうゆ	589 26.5 771 32.9	吉田中	
	ごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそに たくあんあえ にくじゃが	こめ ごま でんぶん さとう ごま じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく	 きやべつ きゅうり たくあん にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく	みりん しお しょうゆ 酒 わふうだし	636 28.8 771 32.4		
～お月見献立～ 十五夜にちなんで、里いもやお月見デザートを取り入れた献立です。								
26 (火)	うめごはん ぎゅうにゅう おつきみハンバーグ きんぴらごぼう つきなじる おつきみデザート	こめ おおむぎ でんぶん さとう でんぶん ごま さとう ごまあぶら こめ もちごめ さといも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく さつまあげ とりにく あぶらあげ かんでん	うめ  たまねぎ トマト にんにく しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん にんじん こまつな ねぶかねぎ しいたけ みかん ブルーベリー	しお こんぶだし しょうゆ みりん しお しょうゆ みりん わふうだし とうがらし しょうゆ みりん しお こんぶだし かつおだし	672 26.7 845 33.1		
	しょうパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき カラフルサラダ イタリアンドレッシング やさしいのスープに	パン みずあめ さとう オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	 にんにく たまねぎ だいこん にんじん	いちご こしょう オレガノ バジル ワイン しお しお こしょう ドレッシング スープストック しお こしょう がらすープ	657 27.9 801 33.5		
	ごはん ぎゅうにゅう だいずとにぼしのあげに やさしいレモンじょうゆあえ ポークカレー	こめ あぶら さとう でんぶん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう にぼし だいず ぶたにく チーズ	 きやべつ きゅうり もやし レモン 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	しょうゆ しょうゆ みりん カレーご こしょう カールウ しお チャツネ ソース ワイン スープストック	671 27.0 827 31.9		
	ちゅうかめん ぎゅうにゅう はるまき もやしサラダ しょうゆラーメンスープ	ちゅうかめん こむぎこ みずあめ さとう でんぶん はるまめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずこ ぶたにく なた わかめ	きやべつ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが もやし ほうれんそう にんじん にんじん チンゲンサイ ねぶかねぎ メンマ もやし しょうが にんにく	しょうゆ しお しょうゆ しお とうがらし しょうゆ す しお とうがらし しょうゆラーメンのもと しお がらすープ 酒 こしょう	622 26.0 774 31.2		