



令和5年 8・9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) 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		
		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 ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			587	川崎小
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	坂部小
(金)	やさいたつぷりやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	きゃべつ 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	細江小
	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	がらすープ スープストック しお こしょう しょうゆ	31.6	榛原中
28	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			641	
	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	坂部小
(月)	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	細江小
	ワンタンスープ	こむぎこ	とりにく	こまつな きゃべつ たまねぎ しいたけ	しお しょうゆ がらすープ 酒 ちゅうかスープ こしょう	35.4	
29	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			681	
	だいがくいも	さつまいも あぶら ごま さとう			しょうゆ す	26.8	坂部小
(火)	いそかあえ		のり	きゃべつ 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 カレーこ しょうゆ みりん しお かつおだし	31.9	
30	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			671	
	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	きゃべつ たまねぎ しょうが	しょうゆ しお	25.4	坂部小
(水)	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	
31	せわりロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			693	
	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	
(木)	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 きゃべつ 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 ぎゅうにゅう	チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし	ホワイトルー スープストック しお こしょう ワイン がらすープ	33.9	
～吉田中学校リクエスト給食～ 暑さに負けぬ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ました。							
9月	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 ちら キムチ	しお 酒 しょうゆ こしょう ちゅうかスープ	691	
1	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	
(金)	きゅうりのだいごんのひたひた かつおぶし	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり だいごん	しょうゆ す とうがらし		
	やさいたつ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	がらすープ 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	
～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。							
4	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			646	
	ちくわのおちゃあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ	ちゃ	しょうゆ	26.4	
(月)	ゆかりあえ	でんぶん		きゅうり きゃべつ 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	
5	マーガリンパン	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			612	
	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	
(火)	ほうれんそうサラダ	さとう あぶら		ほうれんそう きゃべつ 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 がらすープ こしょう ケチャップ しお コンソメ ワイン ソース	28.7	
～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。							
6	さくらごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			654	
	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	
(水)	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	807	
	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	30.8	
	ぶどう			ぶどう			
7	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			648	
	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	細江小
(木)	きゃべつサラダ	ごま さとう あぶら		きゃべつ きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す	878	
	ハヤシチュー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん まいたけ こしょう デミグラスソース ケチャップ セロリー にんにく	ワイン オールスパイス ハヤシク 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 がらすープ スープストック	33.1	
8	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			606	
	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	細江小
(金)	きりぼしだいごんのごまずあえ	ごま さとう		きりぼしだいごん 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 こんにゃく	さばだし にぼしだし	30.2	
11	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			636	
	いわしのごまみそに	ごま でんぶん さとう	いわし みそ		みりん	28.8	
(月)	たくあんあえ	ごま		きゃべつ きゅうり たくあん	しお	771	
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	しょうゆ 酒 わふうだし	32.4	

※ 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 8・9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) 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		
		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			
12	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	ぎゅうにゅう あおのり		しょう しょう	667 23.7	
(火)		あぶら	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	しょう こうしょう ドレッシング ソース カールウ カレー コ チャツネ スープストック ワイン こうしょう	873 29.7	
13	～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。						
(水)	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 かふうあえ じゃぶに なし	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 マロニー ごまあぶら さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし のり あおき スケウダラ かに 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	ちや かぼちゃ たまねぎ しょうゆ すし しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん わふうだし かつおだし	しょうゆ しょう しょうゆ ホタテだし かきだし しょうゆ すし しょうゆ しょうゆ わふうだし かつおだし	639 27.4 805 33.5	細江小 榛原中
14	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 コンフラワー 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	しょうゆ 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 こうしょう がらすープ ワイン しょう	611 21.9 822 27.8	
15	～長寿の献立～ 敬老の日になんで、「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。						
(金)	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	しょう しょう しょうゆ しょうゆ 酒 みりん しょう かつおだし	662 29.0 820 34.1		
19	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 チリコンカーン	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 しょう こうしょう コンソメ しょう こうしょう オレガノ チリックス しょう しょうゆ ワイン ケチャップ ソース	697 30.9 893 38.4	
20	～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。						
(水)	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 さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし ホキ かいそう とりにく たまご なんと 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	しょう しょう ドレッシング スープストック しょう こうしょう しょうゆ がらすープ	636 30.1 779 35.4	
21	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 やさしいとくだんごのスープ	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 こうしょう スープストック しょう 酒 しょう こうしょう 酒 ちゅうかスープ しょう しょうゆ がらすープ しょうゆ	589 26.5 771 32.9	
22	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 いりどうふ	こめ パンこ こむぎこ あぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか こんぶ どうふ とりにく たまご なんと	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	しょう こうしょう しょう しょうゆ す しょうゆ わふうだし	651 29.4 810 35.0	
25	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ きゅうりのなんぼんづけ はるさめスープ	こめ さとう ごまあぶら さとう はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	たまねぎ えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん きやべつ しいたけ しょうが	しょうゆ さけ みりん わふうだし しょうゆ す しょう とうがらし しょうゆ スープストック しょう しょうゆ がらすープ	651 29.3 801 34.4	榛原中
26	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 はるさめ 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 なんと 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 しょう しょうゆ す しょう とうがらし しょうゆラーメンのもと しょう がらすープ 酒 こうしょう	622 26.0 774 31.2	榛原中
27	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		しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ カレーこ こうしょう カールウ しょう チャツネ ソース ワイン スープストック	671 27.0 827 31.9	榛原中
28	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	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ たまねぎ だいこん にんじん	いちご こうしょう オレガノ バジル ワイン しょう しょう こうしょう ドレッシング スープストック しょう こうしょう がらすープ	657 27.9 801 33.5	榛原中
29	～お月見献立～ 十五夜になんで、里いもやお月見デザートを取り入れた献立です。						
(金)	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 もちこめ 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	しょう こんぶだし しょうゆ みりん しょう しょうゆ みりん わふうだし とうがらし しょうゆ みりん しょう こんぶだし かつおだし	672 26.7 845 33.1	坂部小