

令和5年度10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	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			643	
	ポークしゅうまい	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しお	26.2	
	かふうあえ	ごまあぶら マロニー さとう ごま		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ す	817	
	かんとくに	じゃがいも さとう	ぶたにく あつあげ こんぶ さつまあげ うずらたまご	だいこん こんにゃく にんじん	しょうゆ みりん 酒 わふうだし	31.9	
～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鶏肉のお茶揚げを作りました。							
(火)	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	691 26.3	
	とりにくのおちやあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	とりにく	ちゃ にんにく	しお しょう ワイン		
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう ごま		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	しょうゆ みりん ドレッシング	849	
	ワンタンスープ	こむぎこ	ベーコン	にんじん チンゲンサイ キャベツ たけのこ しいたけ	しお しょうゆ がらスープ ちゅうかスープ 酒 しょう	30.0	
(木)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも	ぎゅうにゅう		酒 しお	606	
	ひりゅうずのおろしだれかけ	パンこ でんぶん あぶら さとう ラード	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	しょうゆ しお みりん	23.4	
	いそかあえ		のり	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	762	
	みだくさんみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく しめじ たまねぎ はねぎ	さばだし にぼしだし	27.8	
(金)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			617	
	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	25.2	
	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 しょう	809	
	とりにくとやさいのスープ		とりにく	しいたけ キャベツ たけのこ にんじん ねぶかねぎ	コンソメ がらスープ しお	31.9	
～行事食(目の愛護デー)～ レバーやブルーベリー、ほうれんそう、にんじんなど目によい食べ物を取り入れました。							
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			655	
	レバーいりヤンニョムチキン	でんぶん あぶら さとう ごま	とりにく とりレバー	しょうが ねぶかねぎ にんにく	しょうゆ コチュジャン 酒 ケチャップ	27.3	
	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		
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	しお しょう しょうゆ がらスープ ちゅうかスープ	806 32.0	
(水)	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー			
	ふたつおりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			636	
	キャベツいりメンチカツ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう コーンフラワー	ぶたにく とりにく	キャベツ	しお しょうゆ	29.5	
	やさいとベーコンのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな もやし にんじん	コンソメ しお しょう	851	
(木)	ポークビーンズ	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	ケチャップ トマトピューレ スープストック ソース しお しょう ワイン	37.6	
	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			689	
	さばのみりんじょうゆやき		さば		しょうゆ みりん	28.4	
	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	しょうゆ す しお	850	
(金)	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 うずらたまご あつあげ	キャベツ 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 しょう	33.0	
	マーガリンパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			611	
	ホキのバジルソースやき		ホキ		しょうゆ みりん バジル	29.8	
	ペンネのトマトソースあえ	ペンネ あぶら さとう	ウインナー	トマト エリンギ たまねぎ ビーマン にんにく	ケチャップ ソース ワイン コンソメ しお しょう	823	
(月)	こまつなとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ	ちゅうかスープ しょうゆ しお しょう	37.0	
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			638	
	かつおとだいずのみそがらめ	でんぶん さとう あぶら	かつお だいず みそ		しょうゆ 酒 みりん	27.9	
	ゆかりあえ	ごま さとう		きゅうり キャベツ しそ	しお うめず		
(火)	けんちんじる	さといも ごまあぶら でんぶん	とうふ あぶらあげ	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん はねぎ	しょうゆ みりん しお こんぶだし かつおだし	783 32.7	
	りんご			りんご			
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			674	
	とりにくのバーベキューソースかけ	さとう	とりにく	しょうが にんにく りんご レモン	ワイン しょうゆ	27.3	
(水)	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 キャベツ にんじん	しお しょう	822	
	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 しお しょう しょうゆ がらスープ	31.9	
	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			607	
	やさしいコロッケ	じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう		にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	しお	22.2	
(木)	キャベツサラダ	あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ す		
	こまつなとにくだんごのスープ	でんぶん あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	しお しょうゆ 酒 しょう ちゅうかスープ がらスープ	806	
	ヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう ゼラチン かんでん			27.9	

※ 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10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			
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			624	
	ぶたにくのしょうがいため	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	28.8	
	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	771	
	さつまじる	さつまいも	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぶかねぎ えのきたけ	さばだし にぼしだし	33.8	
(金)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			661	
	ミートソース	あぶら さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく	ハヤシウ デミグラスソース ソース トマトピューレ こしょう ケチャップ ベシヤメルソース	25.7	
	おにまん	さつまいも こむぎこ ラード さとう			しお ペーキングパウダー	816	
	かいそうサラダ あおじそドレッシング	ごま	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング	31.0	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			613	
	あつやきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご		かつおだし こんぶだし す しお しょうゆ みりん	24.5	
	もやしのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう		きゅうり もやし こまつな	しょうゆ す しお とうがらし		
	ぶたにくとだいこんのいために ぶどう	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	しょうが にんにく だいこん にんじん さやいんげん こんにやく ぶどう	しょうゆ 酒 スープストック	760 28.8	
～日本味めぐり給食の日(岡山県)～ 岡山県が発祥の「デミかつ」や郷土料理である「ぼち汁」をとりいれました。							
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			619	
	デミかつ	パンこ こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく たまご		しお ケチャップ ソース ワイン デミグラスソース	23.0	
	はりはりづけ	ごま ごまあぶら さとう		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	す しょうゆ	776	
	ぼちじる	ふしめん でんぶん	とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	27.3	
～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「しらすいりスパゲッティ」です。							
(水)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			635	
	チーズオムレツ	さとう あぶら	たまご チーズ		しお す	28.0	
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ あぶら	ベーコン しらす	たまねぎ にんじん パセリ	ケチャップ ソース こしょう トマトピューレ 酒 コンソメ しお ベシヤメルソース しお こしょう	824	
	きのこのクリームシチュー	じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ	スープストック	35.0	
～榛原中学校リクエスト給食～ 人気のある「わかめごはん」や「きゅうりとだいこんのひたひた」を取り入れて栄養バランスのよい献立を考えてくれました。							
(木)	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ		しお	616	
	しろみぎかなフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ホキ		しお こしょう	26.9	
	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 とうがらし しょうゆ	760	
	とんじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにやく ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	31.5	
(金)	しよくパン メーブルジャム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう メイプルシロップ	ぎゅうにゅう かんてん			627	
	グラタン	じゃがいも こめこ みずあめ あぶら さとう	とうにゅう おから	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	しお	21.0	吉田中
	カラフルサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし こまつな	しお こしょう ドレッシング	799	
	ポトフ	じゃがいも	とりにく ウインナー	チンゲンサイ たまねぎ にんじん さやいんげん	がらスープ ワイン しお こしょう スープストック	25.2	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			677	
	あきのカレー	あぶら さつまいも	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリー しめじ にんにく	カレーウ ソース こしょう チャツネ ケチャップ コンソメ がらスープ	23.8	
	だいずとにぼしのあげに	でんぶん あぶら さとう	だいず にぼし		しょうゆ	833	
	コールスローサラダ 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	28.1	
(火)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			637	
	あげぎょうざ	ラード でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら	とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう	23.0	
	こまつなサラダ	あぶら さとう		こまつな キャベツ とうもろこし	しょうゆ す	822	
	あつあげのちゅうかに	ごまあぶら さとう でんぶん	あつあげ ぶたにく	チンゲンサイ たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく	酒 ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	27.9	

学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた
献立を提供しています



安心して食べられる
よう衛生的に調理し
ています



地産地消を推進
しています



みんなで同じものを
食べることができます



～会計年度任用職員を募集しています!!～

一緒に給食を作ってみませんか？
ぜひ、一度見学に来てください♪

仕事内容：小中学校の給食調理・配達
勤務時間：午前8時～午後4時
休日：土曜、日曜、祝日
春休み、夏休み、冬休み
(給食のない日)

募集人員：若干名
問合せ先：吉田榛原学校給食共同調理場
Tel.0548-32-1750