

令和5年度10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)

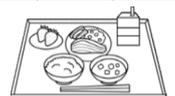
日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
2	ごはん ぎゅうにゅう かつおとだいたのみそがらめ ゆかりあえ (月) けんちんじる りんご	こめ でんぶん さとう あぶら ごま さとう さといも ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう かつお だいたのみそ とうふ あぶらあげ		しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しお こんぶだし かつおだし	638 27.9 783 32.7	坂部小
3	マーガリンパン ぎゅうにゅう ホキのバジルソースやき ペンネのトマトソースあえ こまつなとたまごのスープ (火)	パン さとう マーガリン ペンネ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー ベーコン たまご		しょうゆ みりん バジル ケチャップ ソース ワイン コンソメ しお こしょう ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	611 29.8 823 37.0	坂部小
5	ふたつおりパン ぎゅうにゅう キャベツいりメンチカツ やさいとベーコンのソテー ポークビーンズ (木)	パン かむぎこ でんぶん あぶら あぶら さとう コーンフラ あぶら じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ぶたにく だいた		しょうゆ しょうゆ コンソメ しお こしょう キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん	636 29.5 851 37.6	坂部小 細江小
～ 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。							
6	ごはん ぎゅうにゅう レバーいりヤンニョムチキン ほうれんそうサラダ はるさめスープ ブルーベリーゼリー (金)	こめ でんぶん あぶら さとう ごま あぶら さとう はるさめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ぶたにく		しょうゆ コチュジャン 酒 ケチャップ しょうゆ す たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ ブルーベリー	655 27.3 806 32.0	坂部小
10	せわりパン ぎゅうにゅう フランクフルト ポテトサラダ マヨネーズ とりにくとやさいのスープ (火)	パン さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく		ケチャップ ソース ワイン しょうゆ しお こしょう しいたけ キャベツ たけのこ にんじん ねぶかねぎ	617 25.2 809 31.9	
11	さつまいもごはん ぎゅうにゅう ひりゅうずのおろしだれかけ いそかあえ みだくさんみそしる なし (水)	こめ おおむぎ さつまいも パンこ でんぶん あぶら さとう ラード さとう ごま	ぎゅうにゅう たら ひじき とうにゅう のり とうふ あぶらあげ みそ		酒 しお しょうゆ しお みりん しょうゆ こんにく しめじ たまねぎ はねぎ なし	606 23.4 762 27.8	
～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。							
12	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのおちゃあげ ごぼうサラダ ごまドレッシング ワンタンスープ (木)	パン こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン		ちや にんにく ごぼう きゅうり にんじん えだまめ にんじん チンゲンサイ キャベツ たけのこ しいたけ	654 24.7 844 34.4	
13	むぎごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ こまつなサラダ あつあげのちゅうかに (金)	こめ おおむぎ ラード でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら あぶら さとう ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく だいた あつあげ ぶたにく		しょうゆ しお しょうゆ しお こしょう しょうゆ す 酒 ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	637 23.0 822 27.9	坂部小
16	ごはん ぎゅうにゅう ポークしゅうまい かふうあえ かんとうに (月)	こめ パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ ごまあぶら マロニー さとう ごま じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく あつあげ こんぶ さつまいも うずらたまご		しょうゆ たまねぎ しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん こんにやく にんじん	643 26.2 817 31.9	勝間田小
17	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース おにまん かいそうサラダ あおじそドレッシング (火)	ソフトめん あぶら さとう さつまいも こむぎこ ラード さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう		たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく しょうゆ キャベツ きゅうり	661 25.7 816 31.0	
18	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみりんしょうゆやき コーンときゅうりのすのもの やさいのうまに (水)	こめ おおむぎ さとう さとう ごまあぶら さとう でんぶん マロニー	ぎゅうにゅう さば わかめ ぶたにく うずらたまご あつあげ		しょうゆ みりん しょうゆ す しお 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	689 28.4 850 33.0	川崎小

※ 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 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			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 はきま せん)
		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)	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	榛原中
	やさいコロッケ	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	
	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		
	こまつなとくだんごのスープ	でんぶん あぶら	ぶたにく とり	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	しお しょうゆ 酒 こしょう 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 かんてん			27.9	
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			624	榛原中
	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	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			677	細江小
	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	カレールー 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	
～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。							
(火)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			635	榛原中
	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	パセリ ケチャップ ソース しお トマトピューレ 酒 コンソメ こしょう ペシャメルソース しお こしょう スーパーストック	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		35.0	
～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「ばち汁」をとりいれました。							
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			619	榛原中
	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	
	ばちじる	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	
(木)	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	榛原中
	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	
	カラフルサラダ			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	
	イタリアンドレッシング ポトフ	じゃがいも	とりにく ウィナー	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 スーパーストック	25.2	
～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。							
(金)	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	榛原中
	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	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			613	榛原中
	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	760	
	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 スーパーストック	28.8	
(火)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			643	榛原中
	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	29.7	
	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 こしょう	823	
	コンスープ	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	スーパーストック しお こしょう しょうゆ がらスープ	36.5	

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・配送
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