

令和5年度 11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			
1 (水)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			657	自彊小
	やきぐりコロッケ	あぶら じゃがいも くり パンこ さつまいも こむぎこ でんぶ			しお	27.2	
	かいそうサラダ		かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング	880	
	ナムルドレッシング チリコンカーン	あぶら	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	ケチャップ ソース チリコンカーン しお こしょう ワイン	34.2	
2 (木)	なめし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし	ひろしな きょうな だいこんのは	しお	644	24.2
	とうふステーキそぼろあんかけ	さとう でんぶ あぶら	ぶたにく とうにゅう	しょうが	しょうゆ 酒	24.2	
	かふうあえ	マロニー さとう ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す しお		
	さつまじる みかん	さつまいも	とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ こんにゃく みかん	さばだし にぼしだし	801 29.1	
～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～ 厚焼き玉子には吉田漁港で水揚げされたしらすを使っています							
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			625	24.5
	しらすいりあつやきたまご	さとう あぶら でんぶ	たまご しらす あおさ		す みりん しお かつおだし		
	ゆかりあえ	さとう		きゅうり きゃべつ しそ	しお うめず		
	にくじゃが ぶどう	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 ぶどう	しょうゆ 酒 わふうだし	774 28.8	
～行事食(いい歯の日)～ 11月8日の「いい歯」の日にちなんで、ごぼうやたけのこ、れんこんなどよく噛んで食べる食材を取り入れました。							
7 (火)	わかめごはん	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ		しお	661	29.9
	かつおフライ	あぶら パンこ こむぎこ	かつお		しお こしょう		
	ちくぜんに	さとう ごまあぶら	とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん しいたけ さやいんげん こんにゃく	酒 しょうゆ みりん わふうだし	818	
	だいこんのみそしる		あつあげ みそ	だいこん たまねぎ ねぶかねぎ えのきたけ	さばだし にぼしだし	35.2	
8 (水)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			613	住吉小
	ハンバーグデミグラスソース	さとう でんぶ じゃがいも あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ	デミグラスソース ソース ワイン ケチャップ トマトピューレ しお	26.3	
	キャベツサラダ	さとう あぶら ごま		キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す	809	
	こまつなクリームスープ	あぶら	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし エリンギ	スープストック こしょう しお ホウトリウ からスープ ワイン	33.5	
～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黒はんぺんのお茶揚げを作りました。							
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			622	25.4
	くろはんぺんのおちゃあげ	こむぎこ でんぶ あぶら	くろはんぺん	ちゃ			
	たくあんあえ	ごま		キャベツ きゅうり しょうが たくあん	しお	797	
	すきやき	あぶら さとう	ぶたにく とうふ	はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	31.3	
10 (金)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			615	30.2
	いかナゲット	こむぎこ でんぶ あぶら さとう	いか タラ		しお		
	ビーフソテー	ビーフ あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん もやし ビーマン エリンギ	コンソメ しょうゆ しお こしょう	817	
	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 セロリー にんにく	ワイン オールスパイス がらスープ ハヤシチキ デミグラスソース ケチャップ ソース スープストック こしょう しお	39.2	
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			627	32.1
	ブルコギ	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぶかねぎ たまねぎ りんご	しょうゆ トウバンジャン		
	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	776	
	ちゅうかふうコーンスープ	でんぶ	ベーコン たまご とうふ	とうもろこし たまねぎ はねぎ しいたけ	ちゅうかスープ がらスープ しょうゆ しお こしょう	37.6	
14 (火)	さくらごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			653	26.1
	ちくわのもみじあげ	こむぎこ でんぶ あぶら	ちくわ あおり	にんじん	しょうゆ さけ しお		
	しおこんぶのそくせきづけ	さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり	しお す しょうゆ	818	
	ぶたにくとだいこんのいために	あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが にんにく こんにゃく	しょうゆ 酒 スープストック	32.3	
15 (水)	マーガリンパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			660	中央小
	ガーリックレモンチキン		とりにく	にんにく レモン	ワイン しょうゆ しお こしょう	28.7	
	やさいとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	こまつな もやし にんじん	コンソメ しお こしょう	886	
	マゼドアンスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ しお こしょう がらスープ	35.6	

※ 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 11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) 小学校 中学校	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				
<p>～自彊小学校リクエスト給食～ 秋の味覚「さつま芋ご飯」を取り入れ、栄養バランスのよい献立を考えてくれました。</p>								
(木)	16	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	こめ さつまいも おおむぎ	ぎゅうにゅう		酒 しお	658	
		はるまき	あぶら さとう こめこ こむぎこ でんぶん はるさめ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ しお	22.0	
		もやしサラダ	さとう ごまあぶら		もやし こまつな にんじん	す しお とうがらし しょうゆ		
		わかめスープ	ビーフン	ぶたにく わかめ	キャベツ たまねぎ ねぶかねぎ にんじん	しょうゆ オイスターソース こしょう ちゅうかスープ がらスープ しお	809	
		ヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう ゼラチン かんでん			23.3	
(金)	17	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			641	
		にくだんごのトマトソースあえ	あぶら さとう パンこ	とりにく たまご	にんにく トマト たまねぎ	ケチャップ トマトビュール ソース ワイン しょうゆ しお	25.2	
		やさしいサラダ イタリアンドレッシング			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	877	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん	コンソメ しお こしょう しょうゆ がらスープ	33.7	
<p>～日本味めぐり給食の日(愛媛県)～ 「せんざんき」や「いも炊き」といった、愛媛県の郷土料理を取り入れました。</p>								
(月)	20	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	694	自彊小
		せんざんき	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが にんにく	酒 しょうゆ しお こしょう	26.8	
		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	855	
		いもたき	さといも こめ もちごめ	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん こぼろ ねぶかねぎ にんじん しょうが こんにやく	かつおだし 酒	31.0	
		～いい日本食(和食)の日～ 11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、和食の日です。出汁を味わえる料理を取り入れました。						
(火)	21	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			664	
		さばしおこうじやき		さば		こうじ しお	30.2	
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ す	821	
		かきたまじる	でんぶん	ぶたにく どうふ たまご なると	たまねぎ しいたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	35.6	
(水)	22	しよくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう れんにゅう かんでん		カカオ	664	
		しろみぎかなのバジルソースやき		ホキ		しょうゆ バジル	32.9	
		ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう		ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング	791	
	はくさいのクリームシチュー	じゃがいも あぶら	とりにく どうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい エリンギ	ベシヤメルソース がらスープ しお こしょう スープストック	39.0		
(金)	24	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			694	
		さつまいもとだいたいのあげに	さつまいも でんぶん あぶら さとう	だいたい		しょうゆ	24.7	
		コールスローサラダ			きゃべつ きゅうり とうもろこし	しお こしょう ドレッシング	845	
		コールスロードレッシング			たまねぎ にんじん セロリ にんにく りんご	ハヤシルウ トマトビュール デミグラスソース こしょう ケチャップ ソース	29.5	
(月)	27	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			641	
		えびしゅうまい	パンこ でんぶん みずあめ こむぎこ さとう	えび たら	たまねぎ	しお ホタテだし えびだし	25.9	
		はるさめサラダ	はるさめ ごまあぶら ごま さとう		きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す	811	
		マーボーどうふ	ごまあぶら さとう でんぶん	どうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酒 ちゅうかスープ	31.4	
(火)	28	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			636	
		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	24.0	
		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	802	
		きのこカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ りんご えのきたけ エリンギ まいたけ トマト にんにく しょうが	カレーこ こしょう ソース カレールウ ワイン チャツネ スープストック	29.4	
(水)	29	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			618	
		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	23.1	
		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	843	
		チンゲンサイとにくだんごのスープ	でんぶん みずあめ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうゆ 酒 ちゅうかスープ しお こしょう がらスープ	30.3	
<p>～中央小学校リクエスト給食～ 人気の「キムチチャーハン」や「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。</p>								
(木)	30	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 なら キムチ	しょうゆ ちゅうかスープ こしょう 酒 しお	630	
		あげぎょうぎ	でんぶん さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	しお しょうゆ	25.0	
		きゅうりとだいたいのひたひた	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		
		みそしる	じゃがいも	とりにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こんにやく	さばだし にぼしだし	792	
		りんご			りんご		29.8	