

令和5年度11月 学校給食献立表＜B＞ 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	小学校 中学校		
		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				
1 (水)	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 でんぶん あぶら	ぶたにく とうにゅう	しょうが	しょうゆ 酒			
	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	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	さばだし にぼしだし	801 29.1		
	みかん			みかん				
2 (木)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			657 27.2	川崎小 勝間田小	
	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 でんぶん			しお			
	かいそうサラダ ナムルドレッシング		かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング	880		
	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 テリヤックス レバノ しお こしょう ワイン	34.2		
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			641 25.9		
	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			
	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			
	マーボーどうふ	ごまあぶら さとう でんぶん	とうふ 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	811 31.4		
7 (火)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			613 26.3		
	ハンバーグデミグラスソース	さとう でんぶん 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			
	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		
	こまつなのクリームスープ	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 ホワイトルム がらスープ ワイン	33.5		
～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。								
8 (水)	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 35.2		
	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			
9 (木)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			615 30.2	坂部小	
	いかなゲット	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	いか タラ		しお			
	ビーフンソテー	ビーフン 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 39.2		
	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 ハヤシソース 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			
～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。								
10 (金)	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 でんぶん 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		
～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								
13 (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 でんぶん	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	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	774 28.8		
14 (火)	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 28.7		
	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			
	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		
	マセドアンスープ	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		
15 (水)	さくらごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ せけ しお	653 26.1		
	ちくわのもみじあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ あおのり	にんじん				
	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 でんぶん 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		

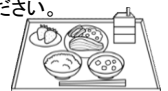
※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※ 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＜B＞ 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					
(木)	16	ミルクパン ギゆうにゆう	パン マーガリン さとう	ギゆうにゆう だっしふんにゆう		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 トマトピューレ 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			
～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。									
(金)	17	さつまいもごはん ギゆうにゆう	こめ さつまいも おおむぎ	ギゆうにゆう		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	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	809			
		ヨーグルト	さとう	だっしふんにゆう ゼラチン かんてん	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	23.3			
(月)	20	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう		627			
		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	32.1			
		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	でんぶん	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	37.6			
(火)	21	ソフトめん ギゆうにゆう	ソフトめん	ギゆうにゆう		694			
		さつまいもとだいずのあげに	さつまいも でんぶん あぶら さとう	だいず		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				
		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	845			
		ミートソース	さとう あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく りんご	29.5			
～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。									
(水)	22	キムチチャーハン ギゆうにゆう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ギゆうにゆう ぶたにく	にんじん たけのこ いら キムチ	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 いら しょうが	25.0			
		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				
		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 こんにゃく	792			
		りんご			りんご	29.8			
～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。									
(金)	24	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう		664			
		さばしおこうじやき		さば		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	821			
		かきたまじる	でんぶん	ぶたにく とうふ たまご なると	たまねぎ しいたけ こんぶだし	35.6			
～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。									
(月)	27	ごはん のりふりかけ ギゆうにゆう	こめ さとう でんぶん	ギゆうにゆう かつおぶし のり	ちゃ	694			
		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 こんにゃく	31.0			
(火)	28	ロールパン ギゆうにゆう	パン	ギゆうにゆう		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	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			
(水)	29	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう		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	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	29.4			
(木)	30	しょくパン チョコレートクリーム ギゆうにゆう	パン さとう	ギゆうにゆう れんにゆう かんてん		664			
		しろみぎかなのバジルソースやき		ホキ		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 とうにゆう チーズ ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい エリンギ	39.0			