



令和6年6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)	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			
					小学校 中学校		
3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			659	坂部小
	いわしのかばやき	でんぶん あぶら さとう	いわし	しょうが	しょうゆ みりん 酒	27.3	
	もやしサラダ	ごまあぶら さとう		もやし こまつな にんじん	しょうゆ すしお とうがらし	824	
	やさいのうまに	ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	ぶたにく 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 こしょう	32.3	
4 (火)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			585	
	グラタン	じゃがいも こめこ みずあめ さとう あぶら	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	22.5	
	スパゲッティソース	スパゲッティ あぶら	ウインナー	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	ケチャップ トマトピューレ ソース コンソメ しお こしょう	795	
	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 たらスープ しお	28.3	
～行事食：カミカミ献立～ 歯と口の健康週間にちなんで、かみごたえのある食材を献立に取り入れました。							
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			638	
	かつおフライ	パンこ こむぎこ あぶら	かつお		しお こしょう	29.3	
	しおこんぶのそくせきづけ	ごま	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	しょうゆ すしお	790	
	ちくぜんに	さとう あぶら	とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん	34.3	
6 (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			627	
	しろみざかなのマリネ	あぶら さとう でんぶん	タラ	たまねぎ ビーマン パプリカ	すしお	27.8	
	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 にんじん	しお こしょう	817	
	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 こしょう しょうゆ たらスープ	34.6	
7 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			660	
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト りんご にんにく しょうが セロリー	こしょう カレールウ しお チャツネ ソース ワイン スープストック カレーこ	23.9	
	ハンバーグ	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ケチャップ しお	831	
	かいそうサラダ あおじそドレッシング		かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング	28.8	
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			654	川崎小
	さばのたつたあげ	でんぶん あぶら	さば		しょうゆ	26.2	
	いそかあえ		のり	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	817	
	ぶたにくとこんにゃくのしょうがに	さとう あぶら	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが こんにゃく さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん	31.2	
～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緑茶風味焼きを作りました。							
11 (火)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			619	
	とりにくのりよくちやふうみやき	オリーブオイル	とりにく	にんにく ちや	しお こしょう ワイン	31.0	
	えだまめサラダ ごまドレッシング			えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	801	
	ミネストローネスープ	マカロニ オリーブオイル	ベーコン だいず	ほうれんそう たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	ケチャップ コンソメ ワイン しお こしょう	37.6	
～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かき揚げを取り入れました。							
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			628	
	しらすのかきあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	しらす だいず	にんじん たまねぎ はねぎ	しお	27.0	
	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	775	
	おやこに	さとう あぶら	とりにく ちくわ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ	酒 しょうゆ	31.4	
13 (木)	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	25.0	
	キャベツサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す	805	
	とうにゅういりポタージュ	あぶら クリーム	とうにゅう ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	ベジタブルソース コンソメ たらスープ しお こしょう	31.4	
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			616	
	ぶたどんのく	あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒 わふうだし	26.8	
	ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	764	
	みだくさんみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	31.3	
オレンジ			オレンジ				

※ 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6年6月 学校給食献立表 牧之原市

吉田橋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			
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			636	
	マーボーはるさめ	ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ たけのこ ねぶかねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかスープ	21.7	
	やきぎょうぎ	さとう こむぎこ あぶら だいたずこ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	しょうゆ しお	818	
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん きゅうり もやし	しょうゆ す	26.2	
18 (火)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			650	
	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 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 ペシヤメルソース	25.8	
	ツナコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ あぶら	まぐろ	たまねぎ	しょうゆ しお	830	
	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	31.9	
19 (水)	うめごはん ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら おむぎ	ぎゅうにゅう	うめ	しお こんぶだし	605	
	あつやきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご		す みりん かつおだし しょうゆ こんぶだし しお	23.9	
	きんぴらごぼう	さとう ごま あぶら	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	しょうゆ みりん とうがらし	755	
	キムチいりみそしる	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん キムチ はねぎ	さばだし にぼしだし	28.2	
20 (木)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			622	
	とりにくのからあげ	あぶら でんぶん	とりにく	にんにく	酒 しお こしょう	32.1	
	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	807	
	ポークビーンズ	さとう あぶら じゃがいも	だいたず ぶたにく	たまねぎ にんじん	ケチャップ トマトピューレ ワイン スープストック しお ソース こしょう	39.8	
21 (金)	さくらごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 しお	582	
	ひりゅうずのおろしたれかけ	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	20.4	
	もやしのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう		もやし きゅうり こまつな	しょうゆ す しお とうがらし	742	
	キャベツ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	キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ	しょうゆ 酒 ちゅうかスープ しお こしょう がらスープ	24.5	
24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			625	
	ドライカレー	こむぎこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ ビーマン レーズン しょうが にんにく	オールスパイス カレーこ しお ソース ワイン	24.0	
	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 こしょう		
	やさいスープ		とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ コンソメ こしょう しお がらスープ	765	
ひゅうがなつゼリー	さとう		ひゅうがなつ		28.3		
25 (火)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			602	
	かぼちゃひきにくフライ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ あぶら	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ ソース	22.3	
	ゆでとうもろこし 			とうもろこし		819	
アスパラガスのクリームに	あぶら クリーム マカロニ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん アスパラガス しめじ	ホワイトルウ がらスープ しお こしょう コンソメ スープストック ワイン	28.8		
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			600	
	プルコギ	さとう 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	25.9	
	やさいのナムル	ごま ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	740	
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが	しょうゆ スープストック しお こしょう がらスープ	30.4	
27 (木)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			590	
	とりにくとレバーのケチャップあえ	でんぶん あぶら さとう	とりレバー とりにく だいたず	しょうが	しょうゆ ケチャップ 酒 ソース	28.8	
	コールスローサラダ コールスロードレッシング			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	767	
	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 にんじん こまつな えのきたけ	ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	35.7	
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			606	
	あじみりんじょうゆづけ 	さとう	あじ		しょうゆ	27.5	
	かふうあえ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ す	752	
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	しょうゆ 酒	32.2	