



令和6年度 7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		
		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			
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 酒 ちゅうかスープ	627 22.4	
	マーボーなす	さとう でんぶん ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	なす たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ しお	805 26.7	
	あげぎょうざ	あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょうゆ す しお とうがらし	819 30.2	
	もやしサラダ	さとう ごまあぶら		もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す しお とうがらし	615 30.1	
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ しお	660 25.3	
	さばのしおこうじやき	さとう	さば		しおこうじ	819 30.2	
	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	819 30.2	
	じゃがいものごもくに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく さつまあげ こうやどうふ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	しょうゆ 酒 みりん	615 30.1	
(水)	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう		酒 しお こしょう	615 30.1	
	とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが にんにく	酒 しお こしょう	819 37.6	
	えだまめのしおゆで			えだまめ	しお	819 37.6	
	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 こまつな しょうが	しょうゆ スープストック がらスープ しお こしょう		
(木)	～行事食：七夕献立～ 七夕にちなんで、星型のメンチカツや、星のゼリーが入ったデザートにしました。						
	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	606 26.7	
	ほしがたメンチカツ	あぶら パンこ さとう こむぎこ でんぶん みずあめ こめこ	ぶたにく	たまねぎ	しお こしょう	768 34.3	
	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	しょうゆ す とうがらし	768 34.3	
	すましじる	でんぶん	とうふ なんと	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし		
	たなばたデザート	さとう みずあめ	かんてん	レモン ぶどう みかん			
(金)	～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干してつくる「ちりめんじゃこ」を使っています。						
	しよくパン メイプルジャム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう メイプルシロップ	かんてん ぎゅうにゅう		しお	597 26.1	
	チーズオムレツ	でんぶん さとう あぶら	たまご チーズ		しお	754 32.6	
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ あぶら	ベーコン ちりめんほし	たまねぎ にんにく パセリ	ケチャップ トマトピューレ ソース コンソメ ワイン しお こしょう	754 32.6	
	やさしいようふうに	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん	スープストック しお がらスープ こしょう		
(月)	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	かつおぶし のり ぎゅうにゅう	ちゃ	しお	592 24.1	
	とうふステーキそぼろあんかけ	さとう でんぶん あぶら	とうにゅう ぶたにく	しょうが	しょうゆ 酒	761 29.4	
	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 しょうが	しょうゆ す しお	761 29.4	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし		
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			640 24.3	
	なつやさいカレー	あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン セロリー トマト りんご しょうが にんにく	カレールウ チャツネ しお ソース カレーこ こしょう スープストック ワイン	793 28.4	
	だいずとにぼしのあげに	あぶら さとう でんぶん	だいず にぼし		しょうゆ	793 28.4	
	こまつなともやしのサラダ	さとう	のり	こまつな もやし にんじん	しょうゆ す わふうだし		
(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			627 26.8	
	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	849 33.4	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		849 33.4	
	ワントンスープ	こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ がらスープ しお ちゅうかスープ 酒 こしょう		
(木)	～日本味めぐり給食の日（徳島県）～ けんちゃん煮は、畑の肉といわれる豆腐に、根菜類などの野菜がたっぷり入った具だくさん料理です。						
	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら	わかめ ぎゅうにゅう		しお	639 23.3	
	かますフライ	あぶら パンこ こむぎこ	かます		しお	797 27.7	
	けんちゃんに	さといも さとう でんぶん	とうふ あぶらあげ	たいこん ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん わふうだし	797 27.7	
	そうめんじる	そうめん	なんと	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし みりん		

※ 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6年度 7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 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				
(金)	バーガーパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう			602		
	ハンバーグ	さとう じゃがいも あぶら でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ケチャップ しお ソース ワイン	25.7		
	やさいサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう ドレッシング	793		
	こまつなのクリームに	おおむぎ あぶら	とりにく ギョウにゅう チーズ	たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし	ホワイトルウ スープストック しお こしょう ワイン がらスープ	32.7		
(火)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			624		
	とりそぼろ	さとう あぶら	とりにく たまご	えだまめ しょうが	しょうゆ 酒	29.4		
	しおこんぶのそくせきづけ		こんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ す しお	773		
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	さばだし にぼしだし	34.6		
(水)	ロールパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう			602		
	あじナゲット	あぶら さとう こむぎこ でんぶん	あじ	たまねぎ	しお しょうゆ	23.9		
	キャベツサラダ	ごま さとう あぶら		キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ す			
	ハヤシシチュー	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	ハヤシルウ ケチャップ デミグラスソース ソース がらスープ スープストック しお こしょう ワイン	812 31.1		
(木)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			627		
	はるまき	はるさめ こむぎこ さとう こめこ こなあめ でんぶん あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ しょうが	しょうゆ しお	20.0		
	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 ほうれんそう もやし	しょうゆ	797		
	とうがんのうまに	さとう あぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ	とうがん たまねぎ にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 ちゅうかスープ	23.8		
～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竹輪のお茶揚げを作りました。						638	吉田中	
(金)	うどん ギョウにゅう	うどん	ギョウにゅう			27.6		
	カレーなんばんつゆ	あぶら でんぶん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく	カレールウ カレーこ しお しょうゆ みりん かつおだし		
	ちくわのおちやあげ	あぶら こむぎこ でんぶん	ちくわ		ちゃ			806
	ゆかりあえ	さとう		チャーフィン ランチ	キャベツ きゅうり しそ	うめず しお	34.6	
(月)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			633	吉田中	
	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	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん	28.3		
	マカロニサラダ マヨネーズ	マカロニ マヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう	780		
	けんちんじる	ごまあぶら でんぶん	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん しお こんぶだし かつおだし	33.1		
(火)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			627	吉田中	
	とりにくとレパールのチリソースあえ	でんぶん あぶら さとう	とりにく とりレパー	たまねぎ しょうが にんにく	ケチャップ チリソース しお スープストック しょうゆ 酒	27.1		
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	773		
	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	スープストック しお こしょう がらスープ	32.2		
(水)	カレーピラフ ギョウにゅう	こめ おおむぎ あぶら	ベーコン ギョウにゅう	たまねぎ ビーマン にんじん	しお 酒 カレーこ コンソメ こしょう	624	吉田中	
	マカロニグラタン	マカロニ バター	とりにく ギョウにゅう チーズ	たまねぎ	ベシヤメルソース しお こしょう	27.5		
	かいそうサラダ ナムルドレッシング		かいそう	もやし きゅうり	ドレッシング	796		
	やさいとにくだんごのスープ	でんぶん あぶら	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	しょうゆ 酒 ちゅうかスープ しお こしょう がらスープ	33.2		
(木)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			614	自彊小 吉田中	
	ツナとやさいのたまごやき	あぶら	まぐろ たまご チーズ	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう	28.3		
	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん わふうだし とうがらし	760		
	とうがんのみそしる		あつあげ みそ	とうがん たまねぎ にんじん はねぎ	さばだし かつおだし	33.0		
(金)	せわりパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう			591	自彊小 吉田中	
	トマトチキンチャップ	あぶら さとう でんぶん	とりにく	たまねぎ ビーマン トマト にんにく	ケチャップ ソース しお スープストック こしょう 酒	32.4		
	やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん	やきそばのもと ソース しお こしょう	766		
	チンゲンサイのクリームスープ	あぶら	ベーコン ギョウにゅう チーズ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし	ホワイトルウ スープストック しお こしょう ワイン がらスープ	39.8		