



令和6年度 10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			
1 (火)	ナン ギョウにゅう	ナン	ギョウにゅう			659	
	キーマカレー	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが	カレールウ チャツネ ソース スープストック ワイン カレーこ こしょう	22.4	
	やきぐりコロケ	じゃがいも さつまいも くり さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら			しお	898	
	キャベツサラダ	あぶら さとう ごま		キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す	28.9	
3 (木)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			640	
	ぶたにくのしょうがいため	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ しょうが	酒 しょうゆ	26.7	
	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	788	
	すましじる	でんぶん	とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	かつおだし こんぶだし しょうゆ しお	31.1	
4 (金)	ロールパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう			603	
	キャベツメンチカツ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ	しお しょうゆ	24.1	
	スパゲッティソテー	スパゲッティ オリーブオイル	ウインナー	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく	ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう	814	
	やさいとたまごのスープ	でんぶん	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	スープストック しお こしょう がらスープ	30.9	
7 (月)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			607	
	にくしゅうまい	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しお	24.7	
	きゅうりのなんばんづけ	さとう ごまあぶら		きゅうり	しょうゆ す しお とうがらし	772	
	あつあげのちゅうかに	ごまあぶら でんぶん さとう	ぶたにく あつあげ	キャベツ たけのこ にんじん しょうが にんにく	酒 ちゅうかスープ しお しょうゆ こしょう	30.3	
～目の愛護デー～ 10月10日の目の愛護デーにちなみ、目にいいビタミンAを多く含む食品をたくさん取り入れました。							
8 (火)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			620	
	とりにくとレバーのねぎソースあえ	あぶら さとう でんぶん	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ しょうが にんにく	しょうゆ す 酒	28.1	
	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	769	
	だいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ こまつな こんにゃく	さばだし にぼしだし	33.2	
9 (水)	マーガリンパン ギョウにゅう	パン マーガリン さとう	ギョウにゅう			643	
	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 こしょう ソース スープストック しお がらスープ ワイン	22.3	
	チーズオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご チーズ		す しお	879	
	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	29.0	
10 (木)	わかめごはん ギョウにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	わかめ ギョウにゅう		しお	643	
	ちくわのカレーあげ	あぶら こむぎこ でんぶん	ちくわ		カレーこ	25.4	
	ゆかりあえ	さとう		キャベツ きゅうり あかじそ	しお	802	
	じゃがいものごもくに ぶどう	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく こうやどうふ さつまあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ ぶどう	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	31.6	
11 (金)	せわりパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう			618	
	トマトポークチャップ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	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	28.4	
	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 にんじん	しお こしょう	804	
	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	たまねぎ にんじん ほうれんそう	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう	35.1	
15 (火)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			652	
	にくだんごのあまずあんかけ	さとう でんぶん パンこ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	しょうゆ す しお	22.7	
	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	832	
	やさいのうまに	はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく 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 ちゅうかスープ 酒 しお こしょう	27.7	
16 (水)	しょくパン メイプルジャム ギョウにゅう	パン メイプルシロップ さとう みずあめ	かんてん ギョウにゅう			648	
	カマスフライ	こむぎこ パンこ あぶら	カマス		しお	26.9	
	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	808	
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん	ケチャップ トマトピューレ ソース スープストック しお こしょう ワイン	32.6	

※ 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6年度 10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)	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	たんぱく質(g)	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				
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			640		
	あきのカレー	さつまいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん れんこん セロリー しょうが にんにく りんご	カレールウ チャツネ ソース スープストック ワイン カレーこ しお こしょう	23.8		
	にたまご	さとう	たまご		しょうゆ しお かつおだし	776		
	やさいのレモンじょうゆあえ	さとう		キャベツ きゅうり もやし レモン	しょうゆ みりん	26.8		
～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」をソテーに入れました。								
(金)	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			608		
	とりにくのハーブやき	オリーブオイル	とりにく	にんにく	しお こしょう バジル オレガノ ワイン	28.1		
	じゃこいりビーフンソテー	あぶら ビーフン	ベーコン ちりめんぼし	キャベツ もやし にんじん	酒 コンソメ しょうゆ しお こしょう	806		
	やさいスープ	でんぶん	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな	がらスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう	35.2		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			617		
	とりそばろ	あぶら さとう	とりにく たまご	えだまめ しょうが	しょうゆ 酒 しお	27.0		
	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 にんじん	しょうゆ す	766		
	けんちんじる	さいとも ごまあぶら でんぶん	とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにやく はねぎ	しょうゆ みりん しお こんぶだし かつおだし	32.0		
～自彊小学校リクエスト給食～ 旬のさつまいもを使った、さつまい汁を取り入れました。								
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			626		
	さばのみりんじょうゆやき	さとう	さば		しょうゆ みりん	26.5		
	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	782		
	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 ねぶかねぎ	にぼしだし さばだし	31.5		
(水)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			614		
	ハンバーグ	でんぶん じゃがいも さとう あぶら	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	27.7		
	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	809		
	オムルドレッシング				ベシメルソース コンソメ しお こしょう	34.9		
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			621		
	ブルコギ	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	たまねぎ ねぶかねぎ にんにく しょうが りんご	しょうゆ トウバンジャン	27.0		
	いそかあえ		のり	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	765		
	ワントンスープ	こむぎこ	ベーコン	キャベツ こまつな たまねぎ	がらスープ しょうゆ しお ちゅうかスープ 酒 こしょう	31.6		
～日本味めぐり給食の日(大阪府)～ 大阪府民のソールフードである、たこ焼きを取り入れました。								
(金)	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			606	吉田中	
	ごもくうどんつゆ	でんぶん	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん こまつな ごぼう ねぶかねぎ	しょうゆ みりん わふうだし しお かつおだし	24.6		
	たこやき	こむぎこ あぶら あげだま でんぶん みずあめ	たこ たまご 乳	キャベツ ねぎ しょうが	しょうゆ しお ケチャップ みりん ソース	777		
	やさいのたくあんあえ	ごま		キャベツ きゅうり たくあん	しお	30.0		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			635		
	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	25.4		
	あげぎょうざ	こむぎこ ばんこ さとう でんぶん あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ しお こしょう	819		
	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 しょうゆ す	30.9		
～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」・榛原中学校リクエスト給食～ 牧之原市産の茶を使って鶏肉のお茶から揚げを作りました。								
(火)	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	ぶたにく ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん なら キムチ	しお 酒 しょうゆ こしょう ちゅうかスープ	615		
	とりにくのおちゃからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	ちゃ しょうが にんにく	酒 しお こしょう	31.7		
	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	763		
	みそしる	さいとも	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	37.4		
(水)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			599	住吉小	
	フィッシュナゲット	あぶら でんぶん こむぎこ さとう	あじ いとよりだい きんときだい	たまねぎ	しょうゆ しお ポークエキス	24.3		
	やさいサラダ			キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう ドレッシング	803		
	イタリアンドレッシング				ホワイトルウ スープストック しお こしょう がらスープ ワイン	31.5		
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			620		
	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 しお こんぶだし	22.2		
	かふうあえ	はるさめ 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	771		
	ぶたにくとだいこんのいたために	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 こんにやく さやいんげん しょうが にんにく	酒 しょうゆ スープストック	26.2		