



令和6年度10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) 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 | 小学校 | |
| | | 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 | | 中学校 | |
| (火) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 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 | |
| (木) | ナン ぎゅうにゅう | ナン | ぎゅうにゅう | | | 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 | カレーウ チョップ 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 | |
| (金) | 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 | |
| (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 パンこ 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 | |
| (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 | | | 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 コールスロートレッシング | | 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 | |
| ～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。 | | | | | | | |
| (水) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 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 | |
| | だいこんのみそじる | | とうふ あぶらあげ みそ | だいこん たまねぎ こまつな こんにやく | さばだし にぼしだし | 33.2 | |
| (木) | せわりパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | | 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 | |
| (金) | わかめごはん ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ あぶら さとう | わかめ ぎゅうにゅう | | 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 こんにやく えだまめ ぶどう | しょうゆ 酒 みりん わふうだし | 31.6 | |
| (火) | しょくパン メイプルジャム ぎゅうにゅう | パン メイプルシロップ さとう みずあめ | かんてん ぎゅうにゅう | | | 648 | 勝間田小 |
| | 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 トマトビュレ ソース スープストック しお こしょう ワイン | 32.6 | |
| (水) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 652 | |
| | にくだんごのあますあんかけ | 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 | |

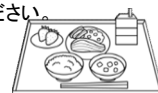
※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※ 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 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 | | | |
| ～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。 | | | | | | | |
| (木) | 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 | よし吉ランチ | 608 28.1 | |
| | | とりにくのおちやからあげ | オリーブオイル | とりにく | にんにく | | |
| | | じゃこいりピーフソテー | あぶら ピーフ | ベーコン ちりめんぼし | キャベツ もやし にんじん | 806 | |
| | | やさしいスープ | でんぷん | ぶたにく | たまねぎ にんじん こまつな | 35.2 | |
| (金) | 18 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 640 23.8 | |
| | | 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 しょうが にんにく りんご | | |
| | | にたまご | さとう | たまご | | 776 | |
| | | やさしい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 | 26.8 | |
| (月) | 21 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 607 24.7 | 坂部小 |
| | | にくしゅうまい | こむぎこ パンこ でんぷん さとう | ぶたにく | たまねぎ しょうが | | |
| | | きゅうりのなんばんづけ | さとう ごまあぶら | | きゅうり | 772 | |
| | | あつあげのちゅうかに | ごまあぶら でんぷん 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 | 30.3 | |
| ～日本めぐり給食の日(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。 | | | | | | | |
| (火) | 22 | うどん ぎゅうにゅう | うどん | ぎゅうにゅう | | 606 24.6 | |
| | | ごもくうどんつゆ | でんぷん | 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 | | |
| | | たこ焼き | こむぎこ あぶら あげだま でんぷん みずあめ | たこ たまご 乳 | キャベツ ねぎ しょうが | 777 | |
| | | やさしいたくあんあえ | ごま | | キャベツ きゅうり たくあん | 30.0 | |
| (水) | 23 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 621 27.0 | 川崎小 |
| | | 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 | | |
| | | いそかあえ | | のり | ほうれんそう もやし にんじん | | |
| | | ワンタンスープ | こむぎこ | ベーコン | キャベツ こまつな たまねぎ | 765 31.6 | |
| (木) | 24 | バーガーパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 614 27.7 | 勝間田小 |
| | | ハンバーグ | でんぷん じゃがいも さとう あぶら | ぶたにく とりにく | たまねぎ | | |
| | | かいそうサラダ | | かいそう | キャベツ きゅうり | 809 | |
| | | ナムドレッシング | | | たまねぎ にんじん ほうれんそう | 34.9 | |
| ～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。 | | | | | | | |
| (金) | 25 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 626 26.5 | 榛原中 |
| | | さばのみりんじょうゆやき | さとう | さば | | | |
| | | やさしいナムル | ごま ごまあぶら | | ほうれんそう もやし にんじん | 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 | 31.5 | |
| (月) | 28 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 617 27.0 | |
| | | とりそぼろ | あぶら さとう | とりにく たまご | えだまめ しょうが | | |
| | | きりほしだいこんのごますあえ | ごま さとう | | きりほしだいこん ほうれんそう もやし にんじん | 766 | |
| | | けんちんじる | さといも ごまあぶら でんぷん | とうふ あぶらあげ | にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ | 32.0 | |
| (火) | 29 | ツイストパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 599 24.3 | |
| | | フィッシュナゲット | あぶら でんぷん 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 | | |
| | | やさしいサラダ | | | キャベツ きゅうり にんじん | 803 | |
| | | イタリアンドレッシング | | | たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし | 31.5 | |
| ～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。 | | | | | | | |
| (水) | 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 | ぶたにく ぎゅうにゅう | たけのこ にんじん なら キムチ | 615 31.7 | |
| | | とりにくのおちやからあげ | でんぷん あぶら | とりにく | ちゃ しょうが にんにく | | |
| | | きゅうりどだいこんのひたひた | さとう ごまあぶら | かつおぶし | きゅうり だいこん | 763 | |
| | | かつおぶし | さといも | とうふ あぶらあげ みそ | たまねぎ ねぶかねぎ | 37.4 | |
| (木) | 31 | ロールパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 603 24.1 | |
| | | キャベツメンチカツ | パンこ こむぎこ でんぷん さとう あぶら | ぶたにく とりにく | キャベツ | | |
| | | 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 | 814 | |
| | | やさしいたまごのスープ | でんぷん | 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 | 30.9 | |