



令和6年度 11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	
1 (金)	キャロットパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう	にんじん		597	
	ハンバーグきのこソースかけ	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 しめじ えのきたけ	ケチャップ しお ソース ワイン デミグラスソース	25.9	
	キャベツサラダ	あぶら さとう		こまつな キャベツ きゅうり	しょうゆ す	808	
	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 がらスープ	33.2	
5 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			665	
	チキンカレー	じゃがいも あぶら	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく	カレールー 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	22.9	
	とんかつ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	ぶたにく たまご		しお	828	
	くきわかめのサラダ ナムルドレッシング		くきわかめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング	27.1	
6 (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			601	
	いかナゲット	こむぎこ あぶら さとう	いか たら		しお	24.4	
	ペンネのトマトソースあえ	ペンネ あぶら さとう	ウインナー	トマト エリンギ たまねぎ ピーマン にんにく	ケチャップ ソース ワイン コンソメ しお こしょう	832	
	キャベツ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 チンゲンサイ	がらスープ スープストック しょうゆ 酒 しお こしょう	32.1	
～いい歯の日～ 11月8日の「いい歯」の日にちなんで、わかさぎやごぼうなどよく噛んで食べる食材を取り入れました。							
7 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			617	
	わかさぎフリッター	こむぎこ あぶら でんぶん パンこ	わかさぎ		しょうゆ しお	24.8	
	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	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 とうがらし	792	
	のっぺいじる	さといも でんぶん	とりにく あぶらあげ	こんにやく にんじん だいこん はねぎ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし 酒	29.8	
8 (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			604	
	ツナオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご まぐろ	たまねぎ	マヨネーズ しお しょうゆ す	23.9	
	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	822	
	こまつなのクリームに	じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな	ベシャメルソース がらスープ こしょう スープストック しお	31.2	
11 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			702	
	さばのたつたあげ	でんぶん あぶら	さば		しょうゆ みりん	26.0	
	もやしとこまつなのあえもの	ごま さとう	のり	もやし こまつな にんじん	しょうゆ す わふうだし	872	
	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	30.8	
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			607	
	ぶたどんのぐ	あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ こんにやく	しょうゆ 酒	27.8	
	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	753	
	つみれじる	でんぶん	いわしつみれ とうふ	だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	しょうゆ しお さばだし にぼしだし こんぶだし	32.8	
13 (水)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			597	自彊小
	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	22.7	
	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 にんじん	しお こしょう ドレッシング	784	
	コーンポタージュ	バター クリーム	ぎゅうにゅう	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	ホワイトルー スープストック しお こしょう	28.9	
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			656	
	マーボー豆腐	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 しいたけ ねぶかねぎ 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	24.4	
	はるまき	こむぎこ さとう みずあめ でんぶん はるさめ あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	しょうゆ しお	838	
	ちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし	しお しょうゆ す	29.5	
～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。							
15 (金)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			617	
	とりにくのりよくちゅうみやき	オリーブオイル	とりにく	チャーフィン ランチ 	ちや にんにく	27.6	
	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 キャベツ	しお こしょう ワイン	818	
	ミネストローネスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	コンソメ しお こしょう ケチャップ コンソメ しお こしょう ワイン	34.6	

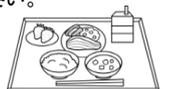
※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※ 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 11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			
～日本味めぐり給食の日(和歌山県)～ 和歌山県の郷土料理「すろっぽ」と「僧兵汁」、特産物のうめとみかんを取り入れました。							
18 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			643	
	いわしのうめに	みずあめ でんぶん さとう	いわし かつおぶし	うめ	しょうゆ うめず こんぶだし	26.9	
	すろっぽ	さとう	あぶらあげ	だいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ		
	そうへいじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	れんこん にんじん ごぼう こんにやく ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	808	
	みかん			みかん		32.8	
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			617	
	かつおフライ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	かつお		しお こしょう	27.3	
	あきやさいのもの	さといも さとう あぶら	とりにく	にんじん れんこん ごぼう こんにやく しめじ	しょうゆ 酒	761	
	すましじる	でんぶん	とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	かつおだし こんぶだし しょうゆ しお	32.1	
20 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			647	中央小
	とりにくのマスタードやき		とりにく		しお マスタード ワイン ノンエッグマヨネーズ	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	837	
	さつまいもシチュー	さつまいも あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん	ベシャメルソース しお こしょう がらスープ	34.9	
～中央小学校リクエスト給食～ 人気のあるわかめごはんや、地場産物のキャベツ、だいこんなど旬の野菜を取り入れました。							
21 (木)	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	611	
	あげぎょうざ	こむぎこ でんぶん あぶら ラー油 さとう	とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ しお	19.4	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう ごま		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	
	だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	だいこん こんにやく にんじん ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	23.4	
22 (金)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			602	
	キムチラーメンスープ		ぶたにく なた	はくさい にんじん ねぶかねぎ メンマ キムチ にら にんにく しょうが	みそラーメンスープ キムチのもと がらスープ	26.6	
	れんこんしゅうまい	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ れんこん	しお こしょう	748	
	こまつなのアーモンドあえ	アーモンド さとう		こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	32.9	
	おこめのデザート	さとう みずあめ こめこ	とうにゅう こめこ	みかん			
25 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			613	
	ビビンバ	さとう あぶら	ぶたにく	たけのこ ぜんまい しいたけ しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ 酒	28.0	
	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	750	
	ワンタンスープ	こむぎこ	ベーコン	にんじん たまねぎ はねぎ しょうが	がらスープ しょうゆ しお コンソメ 酒	32.8	
～中央小学校リクエスト給食～ 旬の鮭、さつまいも、りんごや人気のあるきゅうりと大根のひたひたを取り入れました。							
26 (火)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも	ぎゅうにゅう		酒 しお	606	
	さけのしおやき		さけ		しお	33.5	
	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	741	
	みだくさんみそしる	さといも	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	39.5	
	りんご			りんご			
27 (水)	せわりパン いちごジャム ぎゅうにゅう	パン さとう みずあめ	ぎゅうにゅう	いちご		596	
	しろみざかなのチリソースかけ	あぶら さとう でんぶん	たら	たまねぎ しょうが にんにく	スープストック ケチャップ チリソース しお	28.6	
	きのこスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	ベーコン	にんじん エリンギ マッシュルーム しめじ にんにく	コンソメ しお こしょう	783	
	マセドアンスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん パセリ	コンソメ しお しょうゆ こしょう	35.6	
～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「しらす入りたまご焼き」を取り入れました。							
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			610	
	しらす入りたまごやき	さとう あぶら でんぶん	たまご しらす あおさ		す みりん かつおだし しお	24.0	
	ゆかりあえ	さとう		キャベツ きゅうり あかじそ	しお	759	
	おでん	じゃがいも さとう	ぶたにく あつあげ こんぶ さつまあげ くらはんぺん	だいこん こんにやく にんじん	みりん 酒 がらスープ しょうゆ	28.4	
29 (金)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			602	中央小
	とりにくとレパールのりんごソース	あぶら さとう でんぶん	とりにく とりレパール だいず	りんご たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 みりん	27.3	
	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	しお こしょう	783	
	こまつなとたまごのスープ	でんぶん	たまご ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん	ちゅうかスープ しお こしょう しょうゆ	34.1	