



令和6年度 12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					
～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。									
(月)	2	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			659		
		ちくわのおちゃあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ	ちゃ		26.2		
		きりぼしだいこんのごまずあえ	さとう ごま		きりぼしだいこん きゅうり もやし	しょうゆ す	828		
		すきやき	あぶら さとう	ぶたにく やきどうふ	はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	32.4		
～日本味めぐり給食の日(奈良県)～ 「奈良のっぺ」は里芋や大根、人参などを使った具だくさんの煮物です。「にゅうめん」はとうもろこしを温かいだしで食べる料理です。									
(火)	3	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	635		
		あじフライ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	あじ		しお こしょう	25.0		
		ならのっぺ	さといも さとう でんぶん	あつあげ	だいこん ごぼう にんじん	しょうゆ みりん わふうだし	795		
		にゅうめん	そうめん	かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ みりん しお こんぶだし かつおだし	29.9		
(水)	4	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			642		
		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	27.7		
		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 キャベツ にんじん	しお こしょう	827		
		はくさいのクリームスープ	あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし	ホワイトルウ しお こしょう スープストック ワイン からスープ	34.6		
(木)	5	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			651		
		ふゆやさいカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー トマト 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	25.2		
		だいにずとにぼしのあげに	でんぶん あぶら さとう	だいにず にぼし		しょうゆ	805		
		やさいのレモンじょうゆあえ	さとう		きゅうり キャベツ もやし レモン	しょうゆ みりん	29.7		
(金)	6	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			594		
		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	22.3		
		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	826		
		やさい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 たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ 酒 スープストック しお こしょう からスープ	28.6		
(月)	9	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			621	自彊小 住吉小	
		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	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			
		ワンタンスープ 	こむぎこ	ベーコン	こまつな キャベツ たまねぎ	しょうゆ たらスープ しお 酒 スープストック こしょう	765		
(火)		みかん			みかん		31.6		
	10	ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう	こめ さとう	かつおぶし のり ぎゅうにゅう	ちゃ	しお	593		
		くろはんぺんのカレーあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	くろはんぺん		カレーこ	21.3		
		ゆかりあえ	さとう		キャベツ きゅうり あかじそ	しお	746		
(水)		いもだんごじる	じゃがいも でんぶん	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	しょうゆ しお かつおだし	26.0		
	～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。								
	11	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			617		
		チキンナゲット	こむぎこ でんぶん あぶら さとう パンこ	とりにく たまご だっしふんにゅう		しお	30.7		
(水)		しらすいりやさいソテー	あぶら	ウインナー ちりめんぼし	こまつな もやし にんじん	酒 コンソメ しお こしょう	822		
		ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	だいにず ぶたにく	たまねぎ にんじん	ケチャップ トマトピューレー ワイン ソース しお スープストック こしょう	40.0		
(木)	12	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			626		
		れんこんはさみあげ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	とりにく	れんこん たまねぎ しいたけ	しお	30.4		
		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	771		
		とんじる	さといも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	35.6		

※ 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 12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				
(金)	せわりパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう			600		
	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	27.2		
	かいそうサラダ ナムドレッシング		かいそう	もやし キャベツ	ドレッシング	779		
	かぶのポトフ	じゃがいも	ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん	スープストック がらスープ ワイン しお こしょう	33.8		
(月)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			603		
	にくしゅうまい	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しお	25.0		
	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	767		
	マーボーだいこん	ごまあぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	だいこん 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	30.9		
～行事食：冬至献立～ 冬至にちなんで、かぼちゃ「ん」のつく食べ物、れんこん、にんじん、などを給食に取り入れました。								
(火)	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	613		
	かぼちゃひきにくフライ	さとう でんぶん こむぎこ パンこ あぶら	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ ウスターソース	22.2		
	れんこんのいために	あぶら さとう	ぶたにく	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん スープストック	792		
	はくさいのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	はくさい だいこん ごぼう ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	26.4		
～行事食：クリスマス献立～ クリスマスにちなんで、もみの木の形をしたハンバーグやデザートを取り入れました。								
(水)	バターロールパン ギョウにゅう	パン マーガリン さとう	ギョウにゅう			632		
	もみのきがたハンバーグ	さとう でんぶん	ぶたにく とり	たまねぎ トマト にんにく しょうが	しお ケチャップ ソース ワイン	22.8		
	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	す しょうゆ			
	やさスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ	しょうゆ コンソメ しお こしょう	861		
	クリスマスデザート	さとう みずあめ	とうにゅう	いちご		29.8		
(木)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			639		
	さばのしおこうじやき		さば		こうじ みりん しお	26.5		
	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	794		
	ぶたにくとだいこんのいために	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが にんにく	しょうゆ スープストック	31.5		
～坂部小学校リクエスト給食～ 旬の野菜を使って栄養バランスのよい献立を考えてくれました。								
(金)	ちゅうかめん ギョウにゅう	ちゅうかめん	ギョウにゅう			610		
	しおラーメンスープ		ぶたにく なた	にんじん チンゲンサイ もやし メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく	しおラーメンスープ 酒 がらスープ しお こしょう	23.5		
	はるまき	はるさめ さとう でんぶん あぶら こむぎこ みずあめ	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ しお	767		
	ブロッコリーサラダ ごまドレッシング			ブロッコリー キャベツ にんじん	しお ドレッシング	28.5		
(月)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			617	自彊小 吉田中	
	ツナとやさいのたまごやき	あぶら	たまご まぐろ チーズ	たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう	29.4		
	きんぴらごぼう	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	762		
	さいいものみそしる	さいいも	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	34.5		

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気をつけよう

の (飲) み物は甘くないものを選ぼう

し っかり手を洗ってから食事をしよう

い ち(1)日3食、規則正しく食べよう

朝 昼 夕

ふ ゆ(冬) が旬の食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで食べよう

がむ がむ

や さい(野菜)をたっぷり食べよう

す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう

み んなで食卓を囲む機会をつくろう

を (お) やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。