



令和6年度 3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)	
						エネルギーのもとになる食品	
							中学校
3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			608	中央小
	ポークしゅうまい	でんぶん さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	しょうゆ しお	24.7	
	やさいのたくあんあえ	ごま		たくあん キャベツ きゅうり	しお	771	
	あつあげのちゅうかに	あぶら さとう でんぶん	あつあげ ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	オイスターソース コンソメ しょうゆ しお こしょう	30.3	
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			620	
	さばのしおこうじやき		さば		しお こうじ	28.5	
	きんぴらごぼう	さとう あぶら	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん とうがらし	800	
	みだくさんみそしる	さといも	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	36.0	
5 (水)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			608	
	ハンバーグてりやきソース	さとう でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	しお しょうゆ みりん	25.8	
	いそペポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	803	
	こまつなのクリームスープ	あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	ホワイトルウ こしょう ワイン スープストック がらスープ しお	33.1	
～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市産のお茶を使ったメニューです。							
6 (木)	うめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう	うめ	しお	593	
	くろはんぺんのおちやあげ	あぶら こむぎこ でんぶん	くろはんぺん	ちゃ		20.5	
	ひじきサラダ ごまドレッシング	ごま さとう	ひじき	たけのこ にんじん こまつな	しょうゆ みりん ドレッシング	758	
	けんちんじる	さといも でんぶん	とうふ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ	かつおだし しょうゆ みりん しお こんぶだし	24.8	
7 (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			603	
	しょうゆラーメンスープ		ぶたにく なんと	にんじん チンゲンサイ メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく	しょうゆラーメンスープ しお がらスープ オイスターソース 酒 こしょう	24.4	
	はるまき	こむぎこ みずあめ でんぶん さとう 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 しいたけ	しょうゆ しお	768	
	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	30.0	
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			605	
	ぶたキムチいため	あぶら さとう	ぶたにく みそ	キムチ たまねぎ ねぶかねぎ	しお こしょう しょうゆ 酒 みりん オイスターソース	23.6	
	かふうあえ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ す	747	
	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	しお しょうゆ 酒 コンソメ がらスープ	27.4	
11 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			611	
	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	カレールウ ソース ワイン チャツネ スープストック カレーこ こしょう しお	20.6	
	オムレツ	でんぶん あぶら さとう	たまご		しお す	772	
	もやしのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう		きゅうり もやし こまつな	しょうゆ しお す とうがらし	24.8	
～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」を使っています。							
12 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			602	
	にくだんこのオニオンソースあえ	さとう あぶら でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しお しょうゆ みりん	28.5	
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	しらすぼし ベーコン	たまねぎ こまつな エリンギ にんにく	酒 コンソメ しお こしょう	803	
	ポトフ		とりにく ウインナー	チンゲンサイ たまねぎ にんじん だいこん	がらスープ ワイン しお スープストック こしょう	36.6	
～行事食 卒業・進級お祝い献立～ 卒業と進級をお祝いの献立です。							
13 (木)	せきはん ごましお ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あずき ごま でんぶん	ぎゅうにゅう		しお	623	
	とりにくのからあげ	あぶら でんぶん	とりにく	しょうが	酒 しお しょうゆ	28.3	
	なのはなひらおひたし	さとう		こまつな なのはな もやし	しょうゆ		
	すましじる	でんぶん	とうふ なんと わかめ	にんじん えのきたけ みつば	かつおだし しょうゆ しお こんぶだし	760	
14 (金)	おいおいデザート	さとう あぶら みずあめ	とうにゅう	いちご		33.3	
	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			626	
	さわらのレモンじょうゆあえ	でんぶん あぶら さとう	さわら	レモン	しょうゆ	27.7	
	くきわかめサラダ 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	830	
17 (月)	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 がらスープ しお こしょう しょうゆ	34.8	
	カレーピラフ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら	ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん	しお 酒 カレーこ コンソメ こしょう	580	
	さかなのマヨネーズやき		たら	たまねぎ とうもろこし	こしょう ノンエッグマヨネーズ	24.7	
	キャベツサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう キャベツ もやし	す しょうゆ	745	
	にくだんごとはるさめのスープ	はるさめ でんぶん あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ しょうが	しょうゆ スープストック 酒 しお こしょう がらスープ	34.2	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

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。 ★★★

