

令和7年度5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)	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	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	
～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、お茶入りかき揚げにしました。							
(木)	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう		チャーフィン ランチ 	609	
	ごもくうどんつゆ	でんぷん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ねぶかねぎ こまつな にんじん	かつおだし しょうゆ みりん 塩	25.1	
	おちやいりかきあげ	こむぎこ でんぷん 油	だいず	たまねぎ にんじん はねぎ ちや	塩	747	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	ごま さとう		ごぼう きゅうり にんじん	ドレッシング しょうゆ みりん	29.9	
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			610	
	ハンバーグてりやきソース	さとう でんぷん 油	とりにく ぶたにく	たまねぎ	しょうゆ みりん ケチャップ	28.4	
	やさいのたくあんあえ	ごま		キャベツ きゅうり たくあん	塩	773	
	ちゃんこじる		ぶたにく とうふ あぶらあげ	こまつな もやし にんじん しめじ はねぎ	かつおだし しょうゆ みりん 酒 塩	34.2	
～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が入った厚焼きたまごを取り入れています。							
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	 よし吉 ランチ		610	
	しらすいりあつやきたまご	さとう 油 でんぷん	たまご しらす あおさ		す みりん 塩 かつおだし	23.7	
	きゅうりとだいごんのひたひた かつおぶし	さとう ごま油	かつおぶし	だいごん きゅうり	しょうゆ す とうがらし	758	
	やさいのうまに	はるさめ 油 さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ	キャベツ たけのこ にんじん チンゲンサイ しょうが	しょうゆ オイスターソース 酒 中華スープ 塩 こしょう	27.8	
(木)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			626	
	メンチカツ	パンこ こむぎこ 油 さとう	ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ しょうゆ 塩	25.6	
	スパゲッティソース	スパゲッティ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	コンソメ 塩 こしょう	845	
	はるキャベツのクリームスープ	油	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	ホワイトルウ がらスープ スープストック ワイン 塩 こしょう	32.7	
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			606	
	とりにくのてりやき		とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒	28.6	
	いそかあえ		のり	キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ	750	
	みだくさんみそしる	さといも	とうふ あぶらあげ みそ	だいごん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	にぼしだし さばだし	33.9	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			604	
	ドライカレー	油 こむぎこ	ぶたにく チーズ	たまねぎ ビーマン レーズン しょうが にんにく	ソース ワイン 塩 カレーこ オールスパイス マヨネーズ	23.5	
	マカロニサラダ マヨネーズ	マカロニ		きゅうり にんじん とうもろこし	塩 こしょう	743	
	わかめスープ		ベーコン わかめ	キャベツ にんじん もやし	がらスープ スープストック しょうゆ 塩 こしょう	27.5	
(火)	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			613	
	とりにくとレパーマリネ	でんぷん さとう 油	とりにく とりレパ だいず	しょうが たまねぎ レモン	しょうゆ す 酒 カレーこ	25.7	
	たけのこサラダ ごまドレッシング	ごま さとう		たけのこ きゅうり にんじん	ドレッシング しょうゆ みりん	805	
	やさいスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん	がらスープ しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	32.1	
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			586	
	やきぎょうぎ	こむぎこ でんぷん さとう 油	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	しょうゆ 塩	21.0	
	もやしのちゅうかあえ	さとう ごま油		もやし きゅうり こまつな	しょうゆ す 塩 とうがらし	747	
	マーボーはるさめ	はるさめ さとう 油 でんぷん	ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぶかねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	オイスターソース しょうゆ 酒 中華スープ トウバンジャン	25.0	
(木)	マーガリンパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン	ぎゅうにゅう			590	
	にくだんごのオニオンソースあえ	でんぷん 油 さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 塩	21.3	
	コールスローサラダ コールスロドレッシング			キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング 塩 こしょう	821	
	マセドアンスープ	じゃがいも マカロニ	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	しょうゆ コンソメ 塩 パセリ こしょう	27.7	
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			617	
	かつおたまごそぼろ	さとう	かつお たまご	えだまめ しょうが	しょうゆ 酒 塩	32.8	
	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	758	
	とんじる	さといも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいごん にんじん こんにやく ねぶかねぎ	にぼしだし さばだし	38.8	
	オレンジ			オレンジ			

※ 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7年度5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			
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			613	
	しろみざかなのチリソースかけ	油 さとう でんぷん	たら	たまねぎ しょうが にんにく	ケチャップ チリソース スープストック 塩	26.2	
	カラフルサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ	ドレッシング 塩 こしょう	752	
	イタリアンドレッシング			とうもろこし 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 塩 しょうゆ こしょう	30.8	
20 (火)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			621	
	しおラーメンスープ		ぶたにく なると	マンマ にんじん チンゲンサイ ねぶかねぎ にんにく しょうが	塩ラーメンスープ 酒 がらスープ 塩 こしょう	23.6	
	ピーンズコロッケ	パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも バター さとう 油	いんげんまめ		塩		
	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	773	
	おちゃプリン	みずあめ さとう でんぷん	とうにゅう	ちゃ		29.3	
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			594	榛原中
	ボークしゅうまい	こむぎこ でんぷん さとう	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	しょうゆ 塩	23.8	
	ゆかりあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり あかじそ	塩	751	
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ	しょうゆ 酒	29.5	
22 (木)	マーガリンいりせわりパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン	ぎゅうにゅう			600	榛原中
	トマトチキンチャップ	オリーブオイル さとう でんぷん	とりにく	たまねぎ エリンギ ピーマン トマト にんにく	ケチャップ ソース 酒 スープストック 塩 こしょう	23.3	
	ほうれんそうサラダ	油 さとう		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しょうゆ す	811	
	やさいのスープに		ウインナー	だいこん 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 塩 こしょう	29.2	
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			609	榛原中
	さばのこうじやき		さば		こうじ 塩	29.7	
	ひじきのいために	さとう 油	だいず ぶたにく ひじき	にんじん こんにやく さやいんげん	しょうゆ みりん	752	
	だいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな にんじん ねぶかねぎ	にぼしだし さぼだし	34.9	
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			596	坂部小 榛原中
	くろはんべんおちゃフライ	パンこ こむぎこ でんぷん 油	くろはんべん	ちゃ		21.1	
	きんぴらごぼう	さとう ごま 油	さつまあげ	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん とうがらし	747	
	いもだんごじる	じゃがいも でんぷん	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	かつおだし しょうゆ 塩	25.1	
27 (火)	おちゃパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	ちゃ		624	
	ヤンニョムかつお	でんぷん 油 さとう	かつお だいず	しょうが にんにく	ケチャップ テンメンジャン みりん しょうゆ トウバンジャン	28.8	
	かいそうサラダ		わかめ こんぶ とさかのり	キャベツ きゅうり	ドレッシング	835	
	ナムルドレッシング		とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな	がらスープ しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう	35.5	
28 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			599	
	チキンカレー	じゃがいも 油	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく	カレールー ソース ワイン チャツネ スープストック 塩 カレーこ こしょう	20.7	
	プレーンオムレツ	でんぷん さとう 油	たまご		塩 す	756	
	キャベツサラダ	油 さとう		キャベツ こまつな もやし	しょうゆ す	25.1	
29 (木)	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう	ぎゅうにゅう	いちご		612	
	とりにくのバーベキューソースかけ	さとう	とりにく	りんご レモン しょうが にんにく	しょうゆ ワイン	29.1	
	やさいソテー	油	ベーコン	キャベツ エリンギ にんじん とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	747	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ぶたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	がらスープ しょうゆ 酒 コンソメ 塩	34.5	
~日本の味めぐり：関東地方の料理～ 群馬県の郷土料理のこしね汁を取り入れました。							
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			593	川崎小
	いわしのうめに	さとう みずあめ でんぷん	いわし かつおぶし	うめ	しょうゆ うめず こんぶだし	24.6	
	かふうあえ	はるさめ さとう ごま ごま油		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ す	759	
	こしねじる	さといも	とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく しいたけ ねぶかねぎ にんじん	にぼしだし さぼだし	30.3	