



令和7年度6月 学校給食献立表＜B＞ 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			
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			614	川崎小 細江小
	にくだんごのてりやきソースかけ	さとう でんぶん 油	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩	27.3	
	やさいのたくあんあえ			キャベツ きゅうり たくあん	塩	779	
	いりどうふ	さとう 油	とうふ とりにく たまご	にんじん たけのこ はねぎ しょうが	しょうゆ 和風だし	33.3	
3 (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			599	
	みそラーメンスープ		ぶたにく なた	もやし こまつな にんじん メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく	みそラーメンスープ がらスープ 塩 こしょう	29.3	
	やきぎょうざ	でんぶん さとう こむぎこ 油	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょうゆ 塩	755	
	やさいソテー	油	ベーコン	キャベツ とうもろこし ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう	35.7	
～行事食：カミカミ献立～ 歯と口の健康週間にあわせて、かみごたえのあるたべものを取り入れました。							
4 (水)	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 塩	598	
	いかフライ	パンこ こむぎこ さとう 油	いか		塩 こしょう	25.0	
	くきわかめのきんぴら	さとう 油	ぶたにく くきわかめ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 塩 とうがらし	747	
	けんちんじる	さといも でんぶん	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん はねぎ	しょうゆ みりん 塩 かつおだし こんぶだし	29.8	
5 (木)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			583	
	ハンバーグ	さとう でんぶん じゃがいも 油	とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ ソース ワイン 塩	25.6	
	キャベツサラダ	さとう ごま 油		キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ す	774	
	チンゲンサイのクリームに	じゃがいも 油	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	ホワイトルウ がらスープ スーパーストック 塩 こしょう	32.6	
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			633	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ でんぶん 油	ちくわ あおりの			25.2	
	きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	さとう ごま油	かつおぶし	きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし	794	
	やさいのうまに	はるさめ ごま油 さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ	たまねぎ チンゲンサイ 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 中華スープ 酒 塩 こしょう	31.0	
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			634	川崎小
	ビビンバ	さとう 油	ぶたにく	たけのこ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 トウバンジャン	26.1	
	やさいのナムル	ごま油 ごま		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	771	
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	とりにく	たまねぎ こまつな にんじん しょうが	しょうゆ スーパーストック 塩 こしょう がらスープ	30.8	
10 (火)	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			622	
	ガーリックレモンチキン		とりにく	レモン にんにく	ワイン しょうゆ 塩 こしょう	26.1	
	えだまめサラダ			キャベツ きゅうり えだまめ	ドレッシング	841	
	ごまドレッシング	でんぶん	ベーコン	たまねぎ もやし こまつな にんじん	がらスープ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	32.5	
～日本味めぐり給食の日(近畿地方)～ 「すろっぽ」は和歌山県、「にゅうめん」は奈良県の郷土料理です。							
11 (水)	うめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう	うめ	塩	593	
	さばのたつたあげ	でんぶん 油	さば	しょうが	しょうゆ みりん	24.1	
	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	740	
	にゅうめん	そうめん	かまぼこ	たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ 塩 みりん かつおだし こんぶだし	28.6	
12 (木)	ナン ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう			664	
	キーマカレー	油	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが	カレールウ チャツネ ソース ワイン スーパーストック カレーこ こしょう	23.5	
	コーンフライ	こむぎこ パンこ 油 さとう みずあめ でんぶん		とうもろこし	塩	898	
	やさいサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう ドレッシング	30.2	
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			613	
	ぶたにくのしょうがいため	油 さとう	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん	28.7	
	ごまあえ	ごま さとう		キャベツ こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん	758	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ たまご	たまねぎ はねぎ	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし	33.6	

※ 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7年度6月 学校給食献立表＜B＞ 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			
		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				
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			592		
	あじナゲット	さとう 油 でんぶん こむぎこ	あじ いとよりだい きんときだい すけそくだら	たまねぎ	しょうゆ 塩 ポークエキス	24.9		
	ゆかりあえ	さとう		キャベツ きゅうり あかじそ	塩	760		
	ぶたにくとこんにやくのしょうがに	油 さとう	ぶたにく あつあげ さつまあげ	こんにやく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん 酒	30.5		
～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。								
17 (火)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			621		
	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	塩 こしょう ワイン オレガノ バジル	29.8		
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ 油	ベーコン しらすぼし	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	トマトピューレ ケチャップ 酒 コンソメ 塩 こしょう	806		
	やさいのようふうに		ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ	スープストック 塩 こしょう がらスープ	37.0		
～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黒はんぺんのお茶揚げを作りました。								
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			599		
	くろはんぺんのおちやあげ	こむぎこ でんぶん 油	くろはんぺん	ちゃ		21.9		
	こまつなともやしのあえもの	さとう	のり	もやし こまつな にんじん	しょうゆ す 和風だし	756		
	じゃがいものごもに	じゃがいも さとう 油	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ	しょうゆ 酒 みりん	27.2		
19 (木)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			664		
	トマトポークチャップ	油 さとう でんぶん	ぶたにく	たまねぎ 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	29.5		
	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	塩 こしょう	852		
	アスパラガスのクリームスープ	油	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 アスパラガス	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	36.5		
20 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ さとう	わかめ ぎゅうにゅう		塩	587		
	かつおコロッケ	パンこ こむぎこ 油 でんぶん さとう	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩	24.8		
	きゅうりのなんばんづけ	さとう ごま油		きゅうり	しょうゆ す 塩 とうがらし	759		
	ちゃんこじる		ぶたにく とうふ あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん はねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし	30.3		
23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			613		
	とりそばろ	さとう 油	とりにく たまご	えだまめ しょうが	しょうゆ 塩 酒	27.9		
	かふうあえ	はるさめ さとう ごま油		ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ す 塩	755		
	こまつなのみそしる	さといも	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ はねぎ	さばだし にぼしだし	32.8		
24 (火)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			604		
	じゃがいものこうみあげ	じゃがいも 油 ごま	あおのり		塩	20.3		
	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	783		
	ウインナーとやさいのトマトに	油	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん トマト にんにく	ケチャップ ソース コンソメ がらスープ 塩 こしょう ワイン	25.1		
25 (水)	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	塩	589		
	いわしのごまみそに	さとう ごま でんぶん	いわし みそ		塩 す	26.9		
	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	す 塩 しょうゆ	730		
	いもだんごじる	じゃがいも でんぶん	ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにやく はねぎ	しょうゆ 塩 かつおぶし	32.0		
26 (木)	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			640		
	とりにくとレバーのチリソースあえ	油 でんぶん さとう	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが にんにく	ケチャップ チリソース 塩 スープストック しょうゆ 酒	28.5		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		837		
	ビーフンスープ	ビーフン	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん	がらスープ スープストック しょうゆ 塩 こしょう	35.2		
27 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			656		
	ポークカレー	じゃがいも 油	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん 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 ワイン スープストック 塩 カレーこ こしょう	25.5		
	ツナオムレツ	さとう でんぶん 油	たまご ツナ		かつおだし す 塩 しょうゆ	807		
	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 とうもろこし	塩 こしょう ドレッシング	30.2		
30 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			601		
	マーボーどうふ	さとう でんぶん ごま油	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	しょうゆ オイスターソース 酒 トウバンジャン 中華スープ	25.9		
	えびしゅうまい	ラード でんぶん さとう こむぎこ	たら えび だいずこ	たまねぎ	塩 ほたてエキス	764		
	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	塩 しょうゆ	31.3		