



令和7年度7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	小学校 中学校		
		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				
	～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。							
1 (火)	マーガリンパン ギゆうにゆう	パン マーガリン	ギゆうにゆう		かつおだし す 塩	611	26.2	
	チーズオムレツ	さとう でんぶん 油	たまご チーズ					
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	ベーコン しらすぼし	たまねぎ こまつな エリンギ にんにく	コンソメ 酒 塩 こしょう	827	32.6	
	キャベツとにくだんごのスープ	でんぶん 油	とりにく ぶたにく	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん	しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう がらスープ			
2 (水)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			627	20.9	
	はるまき	はるさめ こむぎこ さとう みずあめ でんぶん 油	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 塩			
	いそかあえ		のり	キャベツ もやし ほうれんそう	しょうゆ	802	24.6	
	とうがんのうまに	さとう 油 でんぶん	ぶたにく あつあげ	とうがん ねぶかねぎ にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 コンソメ			
3 (木)	せわりパン ギゆうにゆう	パン	ギゆうにゆう		ケチャップ ソース ワイン	667	25.4	
	フランクフルト	さとう	フランクフルト					
	かぼちゃサラダ マヨネーズ	マヨネーズ		かぼちゃ きゅうり えだまめ	塩 こしょう	865	31.9	
	とうにゆういりポタージュ	油 なまクリーム	とうにゆう ギゆうにゆう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	ベシメルソース コンソメ がらスープ 塩 こしょう			
	～行事食：七夕献立～ 七夕にちなんで「星型メンチカツ」、「七夕汁」、「七夕デザート」を取り入れました。							
4 (金)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			622	25.7	
	ほしがたメンチカツ	こむぎこ パンこ さとう でんぶん みずあめ こめこ 油	ぶたにく	たまねぎ	塩 こしょう			
	ぶたにくとたけのこのみそいため	さとう ごま油 でんぶん	ぶたにく みそ	たけのこ ビーマン しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん			
	たなばたそうめんじる	そうめん	とうふ なた	たまねぎ ほうれんそう しいたけ	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし	796	31.6	
	たなばたデザート	さとう みずあめ	かんてん	レモン ぶどう みかん				
7 (月)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			608	23.8	
	とりにくとレバーのなんばんづけ	でんぶん 油 さとう	とりにく とりレバー だいず	ねぶかねぎ しょうが	しょうゆ す 酒 とうがらし			
	やさいのたくあんあえ			キャベツ きゅうり たくあん	塩	750	28.2	
	とうがんのみそしる		とうふ みそ	とうがん にんじん こんにゃく しめじ はねぎ	にぼしだし さばだし			
8 (火)	ソフトめん ギゆうにゆう	ソフトめん	ギゆうにゆう			636	26.0	
	ミートソース	油 さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく	ハヤシルウ トマトピューレ デミグラスソース ケチャップ ソース ベシメルソース こしょう			
	えだまめコロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん 油 さとう		えだまめ	塩 こしょう	806	32.5	
	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			
9 (水)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			597	23.8	
	ひりゅうずのおろしだれかけ	パンこ でんぶん 油 さとう ラード	たら ひじき とうにゆう	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	しょうゆ 塩 みりん			
	ゆかりあえ	さとう		キャベツ きゅうり あかじそ	塩	754	28.5	
	とんじる		ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	さばだし にぼしだし			
10 (木)	せわりパン ギゆうにゆう	パン	ギゆうにゆう			598	23.3	
	ピリからポークサンドのぐ	さとう 油	ぶたにく	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく 	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン とうがらし			
	かいそうサラダ ナムドレッシング		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	778	29.2	
	フルーツポンチ	こめ もちごめ さとう	とうにゆう かんてん	みかん パイン おうとう りんご ぶどう もも レモン	ワイン			
11 (金)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			582	28.8	
	さばのカレーじょうゆやき		さば		しょうゆ みりん カレーこ			
	きんぴらごぼう	さとう ごま ごま油	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	751	36.0	
	ちゃんこじる		とりにく あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん はねぎ しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし			

※ 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7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)

白山保健学区校長会調査表							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	小学校	中学校		
		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					
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					583	
	マーボーなす	さとう でんぶん 油	とうふ ぶたにく みそ	なす たまねぎ にんじん たけのこ 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 トウバンジャン 酒 中華スープ		25.3		
	ポークしゅうまい	こむぎこ パンこ でんぶん さとう みずあめ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	塩		742		
	やさいのナムル	ごま ごま油		もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ		30.6		
(火)	げんまいりバーガーパン ぎゅうにゅう	パン げんまい さとう	ぎゅうにゅう					598	
	ハンバーグてりやきソース	さとう じゃがいも 油 でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ 	しょうゆ みりん ケチャップ 塩		26.5		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし 			804		
	ミネストローネスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン だいず	たまねぎ トマト にんじん セロリー にんにく	ケチャップ コンソメ ワイン 塩 こしょう		33.8		
(水)	～日本味めぐり給食の日(四国、沖縄地方)～ 沖縄県の郷土料理の「ゴーヤチャンプルー」を取り入れました。								
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				600		
	さばのレモンたつたあげ	でんぶん 油	さば	レモン	しょうゆ みりん		26.5		
	ゴーヤチャンプルー	ごま油	とうふ ベーコン たまご かつおぶし	もやし にがうり	しょうゆ 塩		748		
	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	しょうゆ コンソメ 酒 塩 からスープ		31.5		
(木)	～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 鶏肉の緑茶風味焼きに、牧之原市産のお茶を使いました。								
	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				606		
	とりにくのりよくちやふうみやき	オリーブオイル	とりにく	ちゃ にんにく	塩 こしょう ワイン		28.0		
	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 こまつな とうもろこし	塩 こしょう ドレッシング		808		
	トマトとたまごのスープ	油 でんぶん	たまご ベーコン	トマト たまねぎ チンゲンサイ しょうが	がらスープ しょうゆ スープストック 塩 こしょう		35.0		
(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう				622		
	なつやさいカレー	油	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす セロリー トマト りんご しょうが にんにく	カレールウ チャツネ 塩 ソース カレーこ こしょう スープストック ワイン		24.2		
	だいずとにぼしのあげに	油 さとう でんぶん	だいず にぼし		しょうゆ		764		
	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		28.5		
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				598	川崎小	
	タッカルビ	じゃがいも さとう 油 でんぶん	とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ テンメンジャン コチュジャン		24.0		
	かふうあえ	はるさめ さとう ごま ごま油		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す		738		
	すましじる	でんぶん	とうふ かまぼこ	たまねぎ こまつな にんじん しいたけ	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし		28.0		
	オレンジ			オレンジ					
(水)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				607	川崎小 勝間田小	
	てづくりグラタン	マカロニ バター	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	ベシャメルソース 塩 こしょう		28.2		
	やさいソテー	油	ウインナー	キャベツ にんじん とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		785		
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ しょうが	しょうゆ スープストック 塩 こしょう がらスープ		34.8		
(木)	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう 油	わかめ ぎゅうにゅう		塩		619	川崎小 勝間田小	
	ひまわりむし	パンこ さとう	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう		32.6		
	おかかにか	さとう	ちくわ かつおぶし	たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん	しょうゆ		768		
	みだくさんみそしる	さといも	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こんにゃく ねぶかねぎ	にぼしだし さばだし		38.4		
								榛原中	

1年でも気温や湿度が高くなる6～9月頃は、細菌による食中毒が多くなる時期です。生の鶏肉には、新鮮であっても、カンピロバクターなどの食中毒菌がついています。食中毒の症状は、水のような下痢、腹痛、発熱等です。

- ① 鶏肉を料理する場合は、
中心が白くなるまでしっかりと火を通しましょう。



- ② 鶏肉を切ったまな板は、必ず
洗浄・消毒してからほかの食
材を切りましょう。



- ③ 生の鶏肉に触った後は、
しっかりと手を洗ってから
ほかの食材を触りましょう。



食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」加熱等で「やっつける」を心がけて食中毒を予防しましょう。