



令和7年度 10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				
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			581		
	わふうおろしハンバーグ	さとう でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん しょうが トマト にんにく	しょうゆ みりん 塩	23.6		
	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			
	つきなじる	さといも	うずらたまご かまぼこ	こまつな にんじん	しょうゆ 塩 かつおだし	741		
	おつきみデザート	さとう みずあめ	かんてん	みかん レモン		28.8		
3 (金)	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			631		
	ドライカレー	こむぎこ 油	ぶたにく チーズ	たまねぎ ビーマン レーズン にんにく しょうが	ソース ワイン 塩 カレーこ オールスパイス	26.1		
	ポテトサラダ マヨネーズ	じゃがいも		きゅうり にんじん	しお こしょう マヨネーズ	848		
	やさいスープ		とりにく	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん	がらスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	32.4		
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			589		
	あつやきたまご	さとう 油 でんぶん	たまご		す しょうゆ 塩	25.6		
	きゅうりのひたひた	さとう ごま油		きゅうり	しょうゆ す とうがらし	731		
	かんとうに	じゃがいも さとう	ぶたにく さつまあげ こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん	しょうゆ みりん 酒	30.3		
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			586		
	あげぎょうざ	こむぎこ でんぶん さとう 油	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	しょうゆ 塩	21.9		
	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	758		
	はっぼうさい	ごま油 でんぶん	ぶたにく いか	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが	オイスターソース しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう	25.9		
8 (水)	～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」をスパゲッティに入れました。							
	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			596		
	ツナオムレツ	油 マヨネーズ でんぶん さとう	たまご まぐろ	たまねぎ	塩 しょうゆ す	25.8		
	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 にんじん にんにく	コンソメ 酒 塩 こしょう	775		
	きのこのクリームシチュー	じゃがいも でんぶん 油	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	ホワイトルウ スープストック 塩 こしょう	32.5		
9 (木)	～日本味めぐり給食の日(中国地方)～ 山口県の郷土料理の「大平」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			604		
	さんまのもみじに	さとう でんぶん	さんま	にんじん だいこん	しょうゆ 塩	27.3		
	ゆかりあえ	さとう		キャベツ きゅうり あかじそ	塩	749		
10 (金)	おおひら	さといも ごま油	とりにく さつまあげ こうやどうふ	れんこん にんじん こんにゃく しいたけ	かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん 塩	32.3		
	～目の愛護デー～ 10月10日の目の愛護デーにちなみ、目にいいビタミンAを多く含む食品をたくさん取り入れました。							
	キャロットパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	にんじん		600		
	とりにくとレバーのりんごソース	でんぶん 油 さとう	とりにく とりレバー だいず	りんご たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ みりん 酒	25.4		
	ほうれんそうサラダ	油 さとう		キャベツ ほうれんそう とうもろこし	しょうゆ す	797		
14 (火)	わかめスープ		ベーコン わかめ	たけのこ にんじん もやし はねぎ	がらスープ スープストック しょうゆ 塩 こしょう	31.7		
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			603		
	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	27.6		
	きんぴらごぼう	さとう 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	750		
15 (水)	さつまじる	さつまいも	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	にぼしだし さばだし	32.8		
	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			588		
	しろみぎかなのレモンソースあえ	でんぶん 油 さとう オリーブオイル	たら	ねぶかねぎ レモン	す 塩	26.1		
	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 とうもろこし	塩 こしょう ドレッシング	787		
	こまつなとくだんごのスープ	でんぶん 油	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 スープストック 塩 こしょう	32.8		
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			589		
	マーボーどうふ	ごま油 さとう でんぶん	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 トウバンジャン 酒 中華スープ	27.7		
	ボークしゅうまい	こむぎこ でんぶん さとう	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	しょうゆ 塩	744		
	やさいのナムル	ごま ごま油		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	34.1		

※ 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 10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	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		小学校 中学校		
	～吉田中学校リクエスト給食～ 旬のさつまいもを使った、さつまいもコロッケを取り入れました。							
(金)	17	うどん ギョウにゅう	うどん	ギョウにゅう		しょうゆ みりん 塩 かつおだし	586 24.3	
		ごもくうどんつゆ	でんぶん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん こまつな ねぶかねぎ	しょうゆ みりん 塩 かつおだし		
		さつまいもコロッケ	さつまいも パンこ こむぎこ でんぶん 油			塩 こしょう	753	
		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 マヨネーズ	29.4		
(月)	20	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう		しょうゆ 酒	629 28.2	
		ぶたにくとコーンのあけに	でんぶん 油 さとう	ぶたにく	とうもろこし しょうが	しょうゆ 酒		
		やさいのおかかあえ かつおぶし		かつおぶし	キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ	779	
		のっぺいじる	さといも でんぶん	とりにく あぶらあげ	だいこん こんにやく にんじん はねぎ	かつおだし こんぶだし しょうゆ 酒 塩	33.3	
	～吉田中学校リクエスト給食～ 季節を感じながら楽しく食べられる献立を考えてくれました。							
(火)	21	さつまいもごはん ギョウにゅう	こめ さつまいも おおむぎ	ギョウにゅう		酒 塩	610 22.6	
		カマスフライ	パンこ こむぎこ 油	かます		塩		
		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	しょうゆ みりん ドレッシング	757	
		ほうれんそうとたまごのスープ	でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ ほうれんそう にんじん	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	26.8	
(水)	22	しょくパン メイプルジャム ギョウにゅう	パン メイプルシロップ さとう みずあめ	かんてん ギョウにゅう		マスタード ワイン 塩 ノンエッグマヨネーズ	605 26.2	
		とりにくのマスタードやき		とりにく		コンソメ 塩 こしょう	740	
		やさいソテー	油	ウインナー	キャベツ エリンギ とうもろこし	がらスープ しょうゆ スープストック 塩 こしょう	31.1	
		ビーフンスープ	ビーフン	ベーコン	チンゲンサイ もやし にんじん しいたけ しょうが			
(木)	23	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう		しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	602 25.8	
		ぶたにくのキムチいため	さとう 油	ぶたにく みそ	キムチ たまねぎ ねぶかねぎ	しょうゆ	743	
		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	がらスープ しょうゆ コンソメ 酒 塩	30.1	
		ワナンスープ	こむぎこ でんぶん 油 さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん はねぎ しょうが			
(金)	24	ロールパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう		ケチャップ トマトビュレ ソース ワイン しょうゆ 塩 こしょう	630 23.9	吉田中
		にくだんごのトマトソースかけ	パンこ でんぶん オリーブオイル さとう	とりにく ぶたにく	ねぶかねぎ たまねぎ トマト にんにく しょうが	塩 こしょう マヨネーズ	833	
		さつまいもサラダ マヨネーズ	さつまいも		キャベツ きゅうり	ホワイトルウ スープストック 塩 こしょう がらスープ ワイン	31.2	
		チンゲンサイのクリームスープ	おおむぎ 油	ベーコン ギョウにゅう チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん エリンギ とうもろこし			
	～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鶏肉のお茶から揚げを作りました。							
(月)	27	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう		しょうゆ みりん 酒	610 27.7	
		とりにくのおちやいりてりやき		とりにく	ちゃ しょうが にんにく	塩	755	
		やさいのたくあんあえ		たくあん キャベツ きゅうり		にぼしだし さばだし	33.0	
		みだくさんみそしる	さといも	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ねぶかねぎ			
	～吉田中学校リクエスト給食～ カレーをメインに、大豆や煮干し、海藻などで栄養満点な献立を考えてくれました。							
(火)	28	むぎごはん ギョウにゅう	こめ おおむぎ	ギョウにゅう		カレールウ ソース 塩 スープストック チャツネ ワイン カレーこ こしょう	656 25.5	
		あきやさいかレー	さつまいも 油	ぶたにく チーズ	たまねぎ れんこん にんじん エリンギ セロリ りんご しょうが にんにく	しょうゆ	809	
		だいずとにぼしのあけに	でんぶん 油 さとう	だいず にぼし		ドレッシング	29.8	
		かいそうサラダ ナムルドレッシング		わかめ こんぶ とさかのり	キャベツ きゅうり			
(水)	29	マーガリンパン ギョウにゅう	パン マーガリン	ギョウにゅう		しょうゆ 塩 こしょう	595 22.0	住吉小
		チキンナゲット	こむぎこ でんぶん パンこ ラード 油	とりにく	にんにく	しょうゆ す	833	
		キャベツサラダ	油 さとう		キャベツ こまつな もやし	がらスープ 塩 スープストック こしょう	29.2	
		やさいのようふうに		ウインナー	たまねぎ だいこん チンゲンサイ にんじん			
(木)	30	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう		しょうゆ 酒 塩	636 29.0	
		ツナたまごそばろ	さとう 油	まぐろ たまご	えだまめ しょうが	しょうゆ す 和風だし		
		もやしとこまつなのあえもの	さとう	のり	もやし こまつな にんじん	にぼしだし さばだし	776	
		とんじる	さといも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ		33.9	
(金)	31	ミルクパン ギョウにゅう	パン マーガリン さとう	ギョウにゅう		塩	618 20.2	
		かぼちゃグラタン	じゃがいも こめこ さとう みずあめ でんぶん	おから とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ	858	
		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	25.9	
		ミネストローネスープ	じゃがいも マカロニ	だいず ベーコン	トマト たまねぎ にんじん セロリ にんにく	ケチャップ コンソメ ワイン 塩 こしょう		