令和７年度　１０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	きいろ エネルギーのもとになる食品	あか 体をつくるもとになる食品	みどり 体の調子を整えるもとになる食品	おもな調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 小学校 / 中学校	欠食校 (学年欠食は含みません)
2	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 26.1	勝間田小
	ドライカレー	こむぎこ　油	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　ピーマン　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		
	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 32.4	
(木)	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		
3	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			581 23.6	
	わふうおろしハンバーグ	さとう　でんぷん	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		
	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		
(金)	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 28.8	
	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			
	～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。						
6	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		チャーフィンランチ	610 27.7	
	とりにくのおちゃいりてりやき		とりにく	ちゃ　しょうが　にんにく	しょうゆ　みりん　酒		
	やさいのたくあんあえ			たくあん　キャベツ　きゅうり	塩	755 33.0	
(月)	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	にぼしだし　さばだし		
	～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。						
7	ロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	よし吉ランチ		596 25.8	
	ツナオムレツ	油　マヨネーズ　でんぷん さとう	たまご　まぐろ	たまねぎ	塩　しょうゆ　す		
	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 32.5	
(火)	きのこのクリームシチュー	じゃがいも　でんぷん　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		
8	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			586 21.9	川崎小
	あげぎょうざ	こむぎこ　でんぷん　さとう 油	ぶたにく	キャベツ　たまねぎ　にら　しょうが	しょうゆ　塩		
	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 25.9	
(水)	はっぽうさい	ごま油　でんぷん	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		
	～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。						
9	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 25.4	
	とりにくとレバーのりんごソース	でんぷん　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		
	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 31.7	
(木)	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		
	～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。						
10	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			604 27.3	
	さんまのもみじに	さとう　でんぷん	さんま	にんじん　だいこん	しょうゆ　塩		
	ゆかりあえ	さとう		キャベツ　きゅうり　あかじそ	塩	749 32.3	
(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		
	～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。						
14	うどん　ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			586 24.3	
	ごもくうどんつゆ	でんぷん	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 でんぷん　油			塩　こしょう	753 29.4	
(火)	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		
15	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			589 27.7	
	マーボーどうふ	ごま油　さとう　でんぷん	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		
	ポークしゅうまい	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	744 34.1	
(水)	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		
16	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 26.1	細江小
	しろみざかなのレモンソースあえ	でんぷん　油　さとう オリーブオイル	たら	ねぶかねぎ　レモン	す　塩		
	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 32.8	
(木)	こまつなとにくだんごのスープ	でんぷん　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		

※　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＜Ｂ＞　牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場（32－1750）

日	献立名	きいろ エネルギーのもとになる食品	あか 体をつくるもとになる食品	みどり 体の調子を整えるもとになる食品	おもな調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 小学校／中学校	欠食校 (学年欠食は含みません)
17	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			603	勝間田小
	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	
(金)	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	
	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	
20	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			589	勝間田小
	あつやきたまご	さとう　油　でんぷん	たまご		す　しょうゆ　塩	25.6	
(月)	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	
21	しょくパン　メイプルジャム　ぎゅうにゅう	パン　メイプルシロップ　さとう　みずあめ	かんてん　ぎゅうにゅう			605	坂部小
	とりにくのマスタードやき		とりにく		マスタード　ワイン　塩　ノンエッグマヨネーズ	26.2	
(火)	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	コンソメ　塩　こしょう	740	
	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	がらスープ　しょうゆ　スープストック　塩　こしょう	31.1	
22	**～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。**						
	さつまいもごはん　ぎゅうにゅう	こめ　さつまいも　おおむぎ	ぎゅうにゅう		酒　塩	610	
	カマスフライ	パンこ　こむぎこ　油	かます		塩	22.6	
(水)	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	でんぷん	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	
23	ロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			630	
	にくだんごのトマトソースかけ	パンこ　でんぷん　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	ケチャップ　トマトピューレ　ソース　ワイン　しょうゆ　塩　こしょう	23.9	
(木)	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	塩　こしょう　マヨネーズ	833	
	チンゲンサイのクリームスープ	おおむぎ　油	ベーコン　ぎゅうにゅう　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	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	
24	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			602	榛原中
	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　酒　みりん　塩　こしょう	25.8	
(金)	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	743	
	ワンタンスープ	こむぎこ　でんぷん　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	がらスープ　しょうゆ　コンソメ　酒　塩	30.1	
27	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			629	
	ぶたにくとコーンのあげに	でんぷん　油　さとう	ぶたにく	とうもろこし　しょうが	しょうゆ　酒	28.2	
(月)	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　でんぷん	とりにく　あぶらあげ	だいこん　こんにゃく　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	
28	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			595	
	チキンナゲット	こむぎこ　でんぷん　パンこ　ラード　油	とりにく	にんにく	しょうゆ　塩　こしょう	22.0	
(火)	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	833	
	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	がらスープ　塩　スープストック　こしょう	29.2	
29	**～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。**						
	むぎごはん　ぎゅうにゅう	こめ　おおむぎ	ぎゅうにゅう			656	
	あきやさいカレー	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	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	25.5	
(水)	だいずとにぼしのあげに	でんぷん　油　さとう	だいず　にぼし		しょうゆ	809	
	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	ドレッシング	29.8	
30	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			618	
	かぼちゃグラタン	じゃがいも　こめこ　さとう　みずあめ　でんぷん	おから　とうにゅう	かぼちゃ　たまねぎ	塩	20.2	
(木)	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	858	
	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	25.9	
31	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			636	川崎小
	ツナたまごそぼろ	さとう　油	まぐろ　たまご	えだまめ　しょうが	しょうゆ　酒　塩	29.0	
	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	しょうゆ　す　和風だし		
(金)	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	にぼしだし　さばだし	776	
	みかん			みかん		33.9	