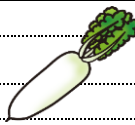




令和7年度11月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

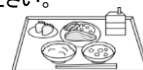
日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校	
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		中学校	
4 (火)	マーガリンパン ギゆうにゅう	パン マーガリン	ギゆうにゅう		みりん 塩	597 23.1	
	いかナゲット	こむぎこ でんぶん 油 さとう	いか たら				
	スパゲッティサラダ マヨネーズ	スパゲッティ		きゅうり とうもろこし パプリカ	塩 こしょう マヨネーズ	830 30.5	
	はくさいとにくだんごのスープ	でんぶん 油	とりにく ぶたにく	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ	がらスープ 中華スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう		
～行事食：いい歯の日～ 11月8日の「いい歯(118)の日」にちなみ、噛み応えのある食べ物を取り入れました。							
5 (水)	ごはん ギゆうにゅう	こめ	ギゆうにゅう		しょうゆ 酒	580 25.8	
	かつおとだいのあげに	でんぶん 油 さとう	かつお だいの				
	だいこんサラダ あおじそドレッシング			だいこん きゅうり にんじん	塩 こしょう ドレッシング	719 30.4	
	こまつなのみそしる		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		
6 (木)	せわりパン ギゆうにゅう	パン	ギゆうにゅう			598 22.2	
	フランクフルト	さとう	フランクフルト		ケチャップ ソース ワイン		
	やさいのカレーソーテー	油 	ベーコン	キャベツ もやし にんじん	コンソメ 塩 こしょう カレーこ	785 28.3	
	フルーツポンチ	さとう	かんてん とうにゅう	みかん パイン おうとう レモン りんご ぶどう もも			
～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。							
7 (金)	ごはん ギゆうにゅう	こめ	ギゆうにゅう		チャーフィン ランチ	618 25.4	坂部小
	くろはんぺんのおちゃあげ	こむぎこ でんぶん 油	くろはんぺん		ちゃ		
	しおふんぶのそくせきづけ	さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩	786 31.3	
	すきやき	油 さとう	ぶたにく やきどうふ	はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
10 (月)	ごはん ギゆうにゅう	こめ	ギゆうにゅう			586 25.9	
	ポークしゅうまい	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	塩		
	ゆかりあえ	さとう		キャベツ きゅうり あかじそ	塩	743 31.5	
	マーボーだいこん	ごま油 さとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	だいこん 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	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酒 中華スープ		
～坂部小学校リクエスト給食～ みんなの人気メニューを組み合わせ、献立を考えてくれました。							
11 (火)	ミルクパン ギゆうにゅう	パン マーガリン さとう	ギゆうにゅう		塩 こしょう オレガノ バジル ワイン	605 29.2	
	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			
	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	806 36.4	
	かぶのポトフ	じゃがいも	とりにく	かぶ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	がらスープ ワイン 塩 スープストック こしょう		
～中央小学校リクエスト給食～ サラダは色合いも意識して献立を考えてくれました。							
12 (水)	ごはん ギゆうにゅう	こめ	ギゆうにゅう		しろだし	585 26.3	
	さばのみそに	さとう	さば みそ				
	やさいサラダ あおじそドレッシング			キャベツ きゅうり パプリカ	塩 こしょう ドレッシング	727 31.3	
	けんちんじる	さといも でんぶん ごま油	ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 こんぶだし かつおだし		
13 (木)	げんまいいりせわりパン ギゆうにゅう	パン げんまい さとう	ギゆうにゅう			606 27.6	
	トマトポークチャップ	オリーブオイル さとう でんぶん	ぶたにく	たまねぎ エリンギ ビーマン にんにく トマト	ケチャップ ソース 塩 酒 スープストック こしょう		
	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	785 33.6	
	さつまいもシチュー	さつまいも 油 なまクリーム	ベーコン ギゆうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん	ホワイトルウ 塩 こしょう がらスープ パセリ		
～中央小学校リクエスト給食～ 旬のかつおや、みんなの人気メニューを取り入れてくれました。							
14 (金)	わかめごはん ギゆうにゅう	こめ さとう	わかめ ギゆうにゅう		塩	603 28.4	
	かつおフライ	パンこ こむぎこ でんぶん 油	かつお		塩 こしょう		
	きゅうりとだいこんのひたひた	さとう ごま油		きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし	742 33.0	
	かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん はねぎ	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし		

※ 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11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	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			
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			596	
	とりたまごそぼろ	さとう 油	とりにく たまご	えだまめ しょうが	しょうゆ 酒 塩	26.1	
	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	740	
	あつあげのみそしる	じゃがいも	あつあげ わかめ みそ	だいこん ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	31.0	
18 (火)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			586	
	ハンバーグデミグラスソース	でんぶん さとう 油 じゃがいも	とりにく ぶたにく	たまねぎ	デミグラスソース ソース ケチャップ ワイン トマトピューレ 塩	25.5	
	コールスローサラダ コールスロートレッシング			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	776	
	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	スープストック がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	32.4	
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			578	
	ししゃもフリッター	でんぶん 油	ししゃも あおさ			24.6	
	いそかあえ		のり	キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ	755	
	みそおでん	さといも さとう	とりにく うずらたまご さつまあげ あつあげ こんぶ みそ	だいこん にんじん こんにやく	しょうゆ みりん 和風だし	30.8	
20 (木)	～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。						
	しよくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう カカオ れんにゅう ココア	ぎゅうにゅう		塩 す	586	
	プレーンオムレツ	でんぶん さとう 油	たまご			26.9	
	しらすいりやさいソテー	油	しらすぼし	キャベツ こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう 酒	703	
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう 油	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレ ワイン ソース 塩 スープストック こしょう	31.8	
21 (金)	～行事食：和食の日献立～ 11月24日のいい日本食の日に合わせて、だしを使ったメニューにしました。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			576	
	いわしのうめに	さとう でんぶん	いわし	うめ しょうが	しょうゆ しろだし	25.5	
	やさしいごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ みりん	709	
	すましじる 	でんぶん	とりにく とうふ なた	にんじん えのきたけ こまつな	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし	30.2	
	みかん			みかん			
25 (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			590	
	しおラーメンスープ		ぶたにく なた わかめ	にんじん チンゲンサイ もやし ねぶかねぎ メンマ しょうが にんにく	塩ラーメンスープ 酒 がらスープ 塩 こしょう	22.4	
	あげぎょうざ	でんぶん こむぎこ 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	751	
	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	27.2	
26 (水)	～日本味めぐり給食の日(東北地方)～ 山形県の領土料理である「いも煮汁」や、東北地方の特産物である「りんご」を入れました。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			581	
	さけのしおこうじづけやき		鮭		こうじ 塩	30.0	
	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごま油 ごま		ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ す 塩	718	
	いもにじる 	さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぶかねぎ	酒 かつおぶし	35.5	
	りんご			りんご			
27 (木)	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			587	
	くりコロッケ	じゃがいも さつまいも くり さとう パンこ こむぎこ でんぶん みずあめ 油			塩	22.3	
	やさしいとベーコンのソテー	油	ベーコン	キャベツ こまつな もやし	コンソメ 塩 こしょう	806	
	たまごコンスープ	でんぶん	ぶたにく たまご	たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれんそう	スープストック 塩 こしょう	28.6	
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			596	
	とりにくのバーベキューソースかけ	さとう	とりにく	はねぎ にんにく りんご レモン	酒 こしょう しょうゆ	25.5	
	もやしサラダ	さとう ごま油		もやし こまつな にんじん	しょうゆ す 塩 とうがらし	739	
	いもだんごじる	じゃがいも でんぶん	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	しょうゆ 塩 かつおだし	30.1	

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

