



令和8年度4月 学校給食献立表 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			
9	マーガリンパン ぎゅうにゅう チキンナゲット キャベツサラダ チンゲンサイのクリームスープ	パン マーガリン こむぎこ でんぶん パンこ さとう 油 さとう 油 油	ぎゅうにゅう とりにく おから ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	 みどり キャベツ こまつな もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ	おもな調味料 塩 しょうゆ す ホワイトルウ がらスープ ワイン スープストック 塩 こしょう	618 23.6 858 30.9	川崎小 榛原中
10	わかめごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんフライ きんぴらごぼう みだくさんみそしる	こめ おおむぎ 油 さとう こむぎこ パンこ でんぶん 油 さとう ごま 油	わかめ ぎゅうにゅう くろはんぺん さつまあげ とうふ とりにく あぶらあげ みそ	 ちゃ ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	塩 しょうゆ みりん とうがらし にほしだし さばだし	604 26.6 755 32.0	
13	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ コーンしゅうまい きゅうりとだいこんのひたひた	こめ ごま油 でんぶん さとう こむぎこ さとう さとう ごま油	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ぶたにく きゅうり 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 とうもろこし たまねぎ	しょうゆ オイスターソース 酒 中華スープ トウバンジャン 塩 こしょう しょうゆ す とうがらし	596 27.1 749 32.7	
14	～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。						
14	バーガーパン ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソースかけ しらすいりスパゲッティ こまつなとたまごのスープ	パン 油 さとう でんぶん スパゲッティ 油 でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく  ウインナー しらすぼし たまご ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく トマト たまねぎ にんじん パセリ こまつな たまねぎ にんじん	しょうゆ みりん 塩 ケチャップ トマトピューレ 酒 ソース コンソメ 塩 こしょう 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	598 28.4 791 36.0	
15	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー まめコロッケ コールスローサラダ コールスロードレッシング	こめ おおむぎ じゃがいも 油 パンこ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも 油	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこめ キャベツ きゅうり とうもろこし	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 キャベツ エリンギ とうもろこし にんじん	カレールウ チャツネ 塩 カレーコ ソース ワイン スープストック こしょう 塩 ドレッシング 塩 こしょう	671 21.5 860 26.0	
16	ロールパン ぎゅうにゅう グラタン やさしいソテー ポトフ	パン じゃがいも こめこ みずあめ 油 さとう でんぶん 油	ぎゅうにゅう とうにゅう おから ベーコン とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ エリンギ とうもろこし にんじん だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん	塩 コンソメ 塩 こしょう がらスープ ワイン 塩 スープストック こしょう	598 22.1 812 28.0	
17	～行事食 入学・進級お祝い献立～ みなさんの入学や進級をお祝いした献立です。						
17	さくらごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ いそかあえ すましじる おいわいデザート	こめ 油 でんぶん でんぶん さとう みずあめ 油	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ なた わかめ とうにゅう	 にんにく キャベツ ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ しいたけ いちご	しょうゆ 酒 塩 酒 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし	648 26.0 793 30.2	
20	ごはん ぎゅうにゅう とうふステーキそぼろあんかけ ごぼうサラダ ごまドレッシング とんじる	こめ さとう でんぶん 油 さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが  ごぼう きゅうり にんじん だいこん にんじん こんにゃく ねぶかねぎ	しょうゆ ドレッシング しょうゆ みりん にほしだし さばだし	599 25.1 753 29.9	

※ 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8年度4月 学校給食献立表 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			
～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は、牧之原市産のお茶を使いました。							
(火)	21	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		602 29.3	
		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	
		ビーフソテー	油 ビーフン	ベーコン	キャベツ にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	803
		わかめスープ		ぶたにく わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん	がらすープ しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	36.5
(水)	22	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		624 24.6	
		あつやきたまご	さとう 油 でんぶん	たまご		す みりん かつおだし しょうゆ 塩 こんぶだし	
		もやしとこまつなのあえもの	ごま 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	775
		かんとうに	じゃがいも さとう	ぶたにく あつあげ さつまあげ こんぶ	だいこん にんじん こんにやく	しょうゆ みりん 酒	29.1
(木)	23	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう		601 24.1	
		しょうゆラーメンスープ		ぶたにく なると	チンゲンサイ にんじん もやし メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく	しょうゆラーメンスープ 塩 がらすープ こしょう オイスターソース 酒	
		はるまき	こむぎこ でんぶん 油 はるさめ みずあめ さとう	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	763
		くきわかめサラダ ナムルドレッシング		くきわかめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング	29.3
(金)	24	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		622 27.3	
		やきにくどんのぐ	さとう 油	ぶたにく なると	たまねぎ はくさい こんにやく ねぶかねぎ	しょうゆ 酒 みりん	
		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	767
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ベーコン	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	がらすープ しょうゆ コンソメ 酒 塩	32.0
(月)	27	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		608 28.7	
		いわしのうめに	さとう	いわし	うめ しょうが	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし	
		やさいのたくあんあえ	ごま		キャベツ きゅうり たくあん	塩	754
		あつあげのみそしる		あつあげ ぶたにく みそ	たまねぎ だいこん こまつな ねぶかねぎ	にぼしだし さばだし	34.1
		オレンジ			オレンジ		
(金)	28	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		591 25.4	
		ツナオムレツ	さとう でんぶん 油 マヨネーズ	たまご まぐろ	たまねぎ	塩 しょうゆ す	
		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	771
		ハヤシチュー	じゃがいも 油	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく	デミグラスソース ソース ハヤシルウ ワイン スープストック 塩 こしょう	31.9
(木)	30	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう		595 26.0	
		とりにくとレバーのちゅうかあえ	油 でんぶん さとう	とりにく とりレバー	はねぎ しょうが にんにく	ウスターソース 酒 しょうゆ	
		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 パプリカ	塩 こしょう ドレッシング	784
		ベーコンとチンゲンサイのスープ		ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ	がらすープ しょうゆ 酒 スープストック 塩 こしょう	32.4

学校での食育

学校給食は教育の一環として行われます。そして食育は学校教育活動全体を通して推進していくことがうたわれています。「食べることは楽しい、食べることは大切」。そして「何をどのくらい、どのように食べれば、生涯を通して健康に過ごすことができるのか」。給食を通し、子どもたちが自分たちの食事について興味・関心をもち、自ら考えて健康的な食生活を実践できる力を身に付けていくことを目指しています。



給食の時間は

単にお昼の食事をする時間ではなく、学級のお友だちと協力し合って、盛り付けや配ぜん、後片付けを行います。「食育の授業時間」として、栄養教諭が考えた献立を通して、健康的な食事や地産地消、食文化などについて学び、教科等での学習も深めていきます。



ご家庭でも

食器やはしを並べる。食べ終わった食器を片付けるなどの簡単なお手伝いができるかと給食当番の練習にもなりますね。また食卓を囲んで、ぜひ給食のことを話題にしてください。買い物にはぜひ一緒に行き、食材を選ぶ際の視点などたくさん話してあげてください。