

令和8年度5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			
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			595	
	ハンバーグてりやきソース	さとう でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	しょうゆ みりん 塩	26.0	
	ゆかりあえ	ごま さとう		きゅうり キャベツ あかじそ	塩	754	
	ちゃんこじる		ぶたにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ ねぶかねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし	31.3	
～行事食：八十八夜献立・ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ かますフライの衣にお茶を練りこみました。							
(木)	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			600	
	かますのおちゃフライ	油 こむぎこ パンこ	かます	ちゃ	塩 こしょう	22.3	
	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	822	
	トマトとたまごのスープ	油 でんぶん	とりにく たまご	トマト こまつな にんじん しょうが	がらスープ スープストック しょうゆ 塩 こしょう	28.4	
～川崎小学校リクエスト給食～「ビタミンやたんぱく質が多く含まれた和食」をイメージして献立を考えてくれました。							
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			598	
	さばのしおこうじやき		さば		こうじ 塩	29.5	
	ひじきのいために	さとう 油	とりにく だいず ひじき	にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん	しょうゆ みりん	737	
	みだくさんみそしる		ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん しめじ はねぎ	さばだし にぼしだし	34.5	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			588	
	しろみざかなのチリソースかけ	油 でんぶん さとう	たら	ねぶかねぎ しょうが にんにく	ケチャップ チリソース	23.9	
	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	737	
	マセドアンスープ	じゃがいも マカロニ	ウインナー	たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	34.5	
(火)	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			613	
	トマトチキンチャップ	オリーブオイル さとう でんぶん	とりにく	たまねぎ エリンギ ピーマン トマト にんにく	ケチャップ ソース 塩 酒 スープストック こしょう	25.2	
	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	824	
	こまつなとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし	スープストック 塩 がらスープ こしょう	31.4	
～日本味めぐり給食の日(関東地方)～ セリーフライは、おからとじゃがいもを主な材料とした衣のないコロケ風の郷土料理です。							
(水)	ごはん のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ みずあめ さとう でんぶん はちみつ	ひとえぐさ ぎゅうにゅう			594	
	ゼリーフライ	じゃがいも 油 こむぎこ パンこ	おから	ながねぎ たまねぎ にんじん	塩 こしょう	21.1	
	ごまあえ	ごま さとう		キャベツ こまつな もやし	しょうゆ みりん	736	
	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	こんにやく にんじん ごぼう	しょうゆ みりん 塩 こんぶだし かつおだし	24.6	
(木)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			650	
	ミートソース	さとう 油	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	ベシャメルソース こしょう デミグラスソース ソース ハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ	32.5	
	だいずとにぼしのあげに	でんぶん 油 さとう ごま	だいず にぼし		しょうゆ	792	
	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	39.0	
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			588	
	さわらのてりやき	さとう	さわら		しょうゆ 塩	28.9	
	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	728	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ	さばだし にぼしだし	34.4	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			600	
	かつおのソースがらめ	でんぶん 油 さとう	かつお	しょうが	酒 しょうゆ ソース	29.9	
	しおこ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	742	
	いもだんごじる	じゃがいも でんぶん	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん	かつおだし しょうゆ 塩	35.2	

※ 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5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 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「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。							
(火)	げんまいパン ぎゅうにゅう	パン げんまい さとう	ぎゅうにゅう	よし吉ランチ	酒 こしょう しょうゆ	602 29.6	
	とりにくのパ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 コンソメ 塩 こしょう	798	
	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	しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう がらスープ	36.9	
	や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	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ			
(水)	さくらごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 塩	624 25.0	榛原中
	ししゃもフリッター	こむぎこ でんぶん 油	ししゃも		塩	744	
	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	28.4	
	とんじる	さといも	ぶたにく とうふ 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		
(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			612 22.4	榛原中
	ハムチーズフライ	さとう でんぶん 油 パンこ こむぎこ	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	塩	845	
	ごぼうサラダ	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	29.4	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	しょうゆ がらスープ 酒 中華スープ 塩 こしょう		
(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			629 22.1	榛原中
	チキンカレー	じゃがいも 油	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト りんご セロリー しょうが にんにく	カレールウ カレーご 塩 こしょう チャツネ ソース ワイン スープストック	774	
	プレーンオムレツ	さとう 油 でんぶん	たまご		塩 す	26.1	
	こまつなのサラダ	油 さとう		こまつな もやし とうもろこし	しょうゆ す		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			625 23.9	坂部小
	やきぎょうざ	こむぎこ でんぶん さとう 油	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	しょうゆ 塩	802	
	おかかあえ かつおぶし		かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	28.8	
	あつあげのちゅうかに	ごま油 さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	酒 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
(火)	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			626 24.7	
	あじナゲット	油 さとう こむぎこ でんぶん	あじ いとよりだい きんときだい すけそうだら	たまねぎ	しょうゆ 塩 ポークエキス	860	
	やさいとウインナーのソテー	油	ウインナー	こまつな もやし にんじん	コンソメ 塩 こしょう	32.4	
	はるキャベツのクリームスープ	じゃがいも なまクリーム 油	ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	ホワイトルウ がらスープ スープストック 塩 こしょう		
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			617 27.2	
	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ			767	
	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	33.4	
	にゅうめん	そうめん	とうふ なた	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ 塩 みりん こんぶだし かつおだし		
(木)	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			629 23.9	
	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	853	
	もやしサラダ	さとう 油		もやし こまつな にんじん	しょうゆ す 塩	30.2	
	わかめスープ		とりにく とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ オイスターソース 中華スープ がらスープ 塩 こしょう		
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			591 27.6	
	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	731	
	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	32.7	
	こまつなのみそしる	さといも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ	さばだし にぼしだし		

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。