

令和8年度7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			
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			608	
	さばのカレーに	さとう	さば みそ	しょうが	カレーこ	29.1	
	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	777	
	おやこに	さとう 油	とりく ちくわ こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ	しょうゆ 酒 和風だし	36.5	
(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			605	
	あじのバジルづけ		あじ		しょうゆ みりん バジル	27.7	
	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	818	
	ミネストローネスープ	じゃがいも さとう オリーブオイル	ウインナー だいず	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう がらスープ ワイン	34.1	
～行事食：七夕献立～ 七夕汁には、天の川にみたてた「そうめん」が入っています。							
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			622	
	ほしがたメンチカツ	油 パンこ こむぎこ さとう みずあめ でんぶん こめこ	ぶたにく	たまねぎ	塩 こしょう	25.4	
	ぶたにくとたけのこのみそいため	ごま油 さとう でんぶん	ぶたにく みそ	たけのこ ビーマン しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒	794	
	たなばたじる	そうめん	とうふ なた	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	31.3	
たなばたデザート	さとう みずあめ 油	かんてん	レモン ぶどう みかん				
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			602	
	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	22.2	
	ゆかりあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり あかじそ	塩	749	
	トマトにくじゃが	じゃがいも 油 さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト えだまめ	しょうゆ 酒 和風だし	26.1	
～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緑茶風味焼きを作りました。							
(火)	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			588	
	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	25.7	
	こまつなのサラダ	油 さとう	チャーフィン ランチ	こまつな もやし とうもろこし	しょうゆ す	770	
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	ウインナー	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ しょうが	しょうゆ スープストック 塩 こしょう がらスープ	32.4	
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			587	
	しろみぎかなのマリネ	油 さとう でんぶん	たら	たまねぎ レモン	しょうゆ す カレーこ	25.3	
	やさしいソテー	油	ウインナー	キャベツ もやし にんじん	コンソメ 塩 こしょう	724	
	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	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう がらスープ	29.8	
(木)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			580	
	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 メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく	塩ラーメンスープ 塩 がらスープ こしょう 酒	25.5	
	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	727	
	かぼちゃサラダ マヨネーズ			かぼちゃ きゅうり えだまめ	塩 こしょう マヨネーズ	31.6	
～藤岡田小学校リクエスト給食～ 旬の野菜や、地域の食材をたくさん取り入れた献立を考えてくれました。							
(金)	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう 油	わかめ ぎゅうにゅう		塩	692	
	とりにくのレモンソースかけ	でんぶん 油 さとう	とりにく	しょうが レモン	酒 塩 しょうゆ	27.5	
	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	840	
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく はねぎ みかん	さばだし にぼしだし	31.7	
～日本味めぐり給食の日(四国・沖縄地方)～ 沖縄県の郷土料理「ゴーヤチャンプルー」や「もずくスープ」を取り入れました。							
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			586	
	かつおのたつたあげ	油 でんぶん	かつお	しょうが	しょうゆ みりん	28.5	
	ゴーヤチャンプルー	ごま油	とうふ ウインナー たまご かつおぶし	もやし にがうり	しょうゆ 塩	723	
	もずくスープ		もずく とりにく なた	チンゲンサイ にんじん しいたけ	しょうゆ 中華スープ オイスターソース 塩 がらスープ こしょう	33.5	

※ 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7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			
(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			622 25.6	
	ハンバーグデミグラスソース	さとう でんぷん	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト しょうが にんにく	デミグラスソース ソース ケチャップ しょうゆ 塩 トマトピューレ ワイン		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし			
	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 キャベツ チンゲンサイ えのきたけ	スープストック しょうゆ がらスープ 塩 こしょう		
(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			645 24.8	
	なつやさいカレー	じゃがいも 油	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト セロリー りんご しょうが にんにく	カレールウ ソース 塩 カレーこ こしょう ワイン スープストック チャツネ		
	ホキフライ	油 パンこ こむぎこ でんぷん	ホキ		塩 こしょう		
	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		
(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			620 23.5	
	ピリからポークサンドのぐ	油 さとう	ぶたにく	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン とうがらし		
	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		
	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 おとう レモン りんご ぶどう	ワイン		
(金)	～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。						
	しらすごはん ぎゅうにゅう	こめ	しらすぼし ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 塩	583 23.2	
	くろはんぺんフライ	パンこ こむぎこ でんぷん 油	くろはんぺん		塩 こしょう		
	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 にんじん	しょうゆ みりん		
とうがんのみそしる		とりにく あつあげ みそ	とうがん たまねぎ しめじ はねぎ	さばだし にぼしだし			
(火)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			596 24.8	細江小 榛原中
	とりにくとレバーのなんぼんづけ	でんぷん 油 さとう ごま油	とりにく とりレバー だいず	たまねぎ しょうが	しょうゆ す とうがらし 酒		
	コールスローサラダ コールスロールドレッシング			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		
	レタスのスープ		ウインナー	レタス たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	しょうゆ スープストック がらスープ 酒 塩 こしょう		
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			584 24.4	細江小 榛原中
	やきぎょうざ	でんぷん さとう こむぎこ 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		
	やさいのナムル	ごま油 ごま		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
	マーボーなす	さとう ごま油 でんぷん	とうふ ぶたにく みそ	なす にんじん たけのこ 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 酒 中華スープ トウバンジャン		
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			620 28.1	勝間田小
	ツナいりたまごやき	油	たまご まぐろ チーズ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	塩 こしょう		
	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごま ごま油		きゅうり ほうれんそう にんじん	しょうゆ す 塩		
	あつあげのみそしる		ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ こまつな ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし		
(金)	カレーピラフ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ 油	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン	塩 酒 カレーこ コンソメ こしょう	593 29.7	川崎小 勝間田小
	ひまわりむし	パンこ さとう	とりにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン		
	こぶきいも	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう		
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ぶたにく	チンゲンサイ もやし にんじん しいたけ	しょうゆ がらスープ 酒 中華スープ 塩 こしょう		

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

<p>野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかりと加熱するなど、衛生的に調理する。</p>	<p>調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。</p>
<p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p>	<p>料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。</p>