



令和8年度 10月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

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				
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			582	吉田中	
	わふうおろしハンバーグ	さとう でんぶん	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	24.7		
	いそかあえ		のり	キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ	734		
	あつあげのみそしる		あつあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ えのきたけ	さばだし にぼしだし	30.0		
2 (金)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			670		
	キーマカレー	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 しょうが	カレールウ チャツネ ソース スープストック ワイン カレーこ こしょう	30.0		
	さけフライ	油 パンこ こむぎこ でんぶん さとう	さけ		塩 こしょう	893		
	ポテトサラダ マヨネーズ	じゃがいも		きゅうり にんじん	塩 こしょう マヨネーズ	39.1		
～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。								
5 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			583		
	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	にんにく ちゃ	塩 こしょう ワイン	23.7		
	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	719		
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ 油 でんぶん	とりにく ぶたにく	こまつな 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	27.7		
6 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			598		
	ツナたまごそぼろ	油 でんぶん さとう	まぐろ たまご	えだまめ しょうが	塩 しょうゆ 酒	26.6		
	こまつなごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ もやし	しょうゆ みりん			
	きのこじる		ぶたにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん えのきたけ しめじ	かつおだし しょうゆ 塩 こんぶだし	737		
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			575		
	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが		24.7		
	ゆかりあえ	さとう ごま		きゅうり キャベツ あかじそ	塩	740		
	いもだんごじる	じゃがいも でんぶん	とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぶかねぎ	かつおだし しょうゆ 塩	31.1		
～行事食：目の愛護デー～ 目によい、レバー、ほうれんそう、にんじん、ブルーベリーを献立に取り入れました。								
9 (金)	ロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう			625		
	とりにくとレバーのねぎソースあえ	でんぶん 油 さとう	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ しょうが にんにく	しょうゆ す 酒	26.8		
	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			
	ミネストローネスープ	マカロニ じゃがいも さとう オリーブオイル	ベーコン 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	805		
13 (火)	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		33.0		
	～日本味めぐり給食の日(中国地方)～ かんすは魚のすり身に野菜や一味唐辛子を混ぜ、パン粉をつけて揚げた広島県のソウルフードです。							
	わかめごはん ぎゅうぎゅう	こめ おおむぎ 油 さとう	わかめ ぎゅうにゅう		塩	573		
	かんす	油 さとう パンこ こむぎこ でんぶん	たら	たまねぎ にんじん	塩 とうがらし	21.8		
やさいのレモンじょうゆあえ	さとう		きゅうり キャベツ もやし レモン	しょうゆ みりん	707			
いもにじる	さといも	とりにく	たいこん にんじん こんにやく ねぶかねぎ しいたけ	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし 酒	25.4			
～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 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			603		
	チキンナゲット	油 こめこ さとう でんぶん	とりにく おから	にんにく しょうが	しょうゆ 塩	26.0		
	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 ほうれんそう エリンギ にんにく	酒 コンソメ 塩 こしょう	804		
	こまつなのクリームスープ	油	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし	ホワイトルウ 塩 こしょう スープストック ワイン がらスープ	33.3		
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			592		
	さんまのみぞれに	さとう でんぶん	さんま	だいこん	しょうゆ みりん 塩	22.9		
	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	738		
	さつまじる	さつまいも	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん こんにやく ねぶかねぎ えのきたけ	にぼしだし さばだし	27.2		

※ 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 10月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

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)	16 ロールパン ギゆうにゆう	パン	ギゆうにゆう			588	
	しろみざかなのチリソースかけ	油 さとう でんぶん	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	27.0	
	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	762	
	コーンとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	スープストック 塩 こしょう しょうゆ がらスープ	33.6	
(月)	19 ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			601	住吉小
	マーボー豆腐	ごま油 さとう でんぶん	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	26.8	
	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	761	
	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	32.5	
(火)	20 ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			633	
	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	30.0	
	やさいのたくあんあえ			キャベツ きゅうり たくあん	塩	782	
	やさいのうまに	はるさめ ごま油 さとう でんぶん	ぶたにく うずらたまご あつあげ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが	オイスターソース 塩 中華スープ しょうゆ 酒 こしょう	35.2	
(水)	21 マーガリンパン ギゆうにゆう	パン マーガリン	ギゆうにゆう			620	
	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 ビーマン トマト にんにく	ケチャップ ソース 酒 スープストック 塩 こしょう	24.1	
	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	834	
	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ 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	30.3	
(木)	22 ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			600	
	さばのしおこうじやき		さば		塩 こうじ	30.1	
	きんぴらごぼう	油 さとう	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	740	
	みそけんちんじる	さといも ごま油	とうふ とりにく みそ	だいこん にんじん こんにゃく ねぶかねぎ	にぼしだし さばだし	35.5	
(金)	23 ソフトめん ギゆうにゆう	ソフトめん	ギゆうにゆう			628	吉田中
	ミートソース	油 さとう	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	ハヤシルウ ケチャップ ベシメルソース ソース デミグラスソース 塩 トマトピューレ こしょう	25.6	
	さつまいもコロッケ	さつまいも じゃがいも さとう パンこ 油			塩 こしょう	795	
	キャベツサラダ	さとう 油 ごま		キャベツ こまつな とうもろこし	しょうゆ す	31.1	
(月)	26 ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			625	
	ポークカレー	じゃがいも 油	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー トマト しょうが にんにく りんご	カレールー チャツネ 塩 ソース ワイン カレーこ スープストック こしょう かつおだし しょうゆ す 塩	24.8	
	たまごロール	さとう でんぶん 油	たまご			772	
	アーモンドあえ	アーモンド		こまつな キャベツ もやし	塩	29.6	
～榛原中学校リクエスト給食～ アンケートをもとに、みんなの好きな献立を考えてくれました。							
(火)	27 ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			655	
	とりにくのからあげ	でんぶん 油	とりにく	しょうが にんにく	酒 塩 こしょう	26.6	
	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	805	
	とんじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	30.9	
(水)	28 マーガリンパン ギゆうにゆう	パン マーガリン	ギゆうにゆう			575	住吉小
	ほきのバジルづけ		ほき		しょうゆ みりん バジル	26.8	
	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	782	
	ビーフンスープ	ビーフ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが	スープストック しょうゆ がらスープ 塩 こしょう	33.2	
(木)	29 キムチチャーハン ギゆうにゆう	こめ おおむぎ ごま油	ぶたにく ギゆうにゆう	たけのこ にんじん なら キムチ	しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう	596	
	はるまき	こむぎこ みずあめ さとう でんぶん はるさめ 油	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	19.3	
	きりぼしだいこんのサラダ	ごま さとう 油		きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	しょうゆ す 塩	736	
	チンゲンサイのスープ	でんぶん	ウインナー	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	スープストック しょうゆ 塩 こしょう	22.8	
(金)	30 こくとうパン ギゆうにゆう	パン こくとう	ギゆうにゆう			587	
	にくだんごのオニオンソースかけ	油 さとう でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 塩	23.4	
	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	791	
	パンプキンポタージュ	オリーブオイル クリーム	ベーコン ギゆうにゆう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	ホワイトルウ がらスープ スープストック 塩 こしょう	30.4	