



令和8年度10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		
		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			
(木)	1 ロールパン ギゆうにゆう	パン	ギゆうにゆう			670	榛原中
	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	
(金)	2 ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			582	
	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	
(月)	5 ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			598	
	ツナたまごそば	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	
	オレンジ			オレンジ		31.4	
(火)	～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。					585	
	げんまいパン ギゆうにゆう	パン げんまい さとう	ギゆうにゆう			26.4	
	とりにくのりよくちやふみやき	オリーブオイル	とりにく	にんにく ちや	塩 こしょう ワイン		
	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	747	
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	31.3		
(木)	～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。					625	細江小
	8 ロールパン ギゆうにゆう	ロールパン	ギゆうにゆう			26.8	
	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		
	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	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		33.0	
(金)	9 ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			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	
(火)	～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。					603	
	13 ロールパン ギゆうにゆう	パン	ギゆうにゆう			26.0	
	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		
	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 ギゆうにゆう 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		
(水)	～日本味めぐり給食の日(中国地方)～ が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。					573	
	14 わかめごはん ギゆうぎゆう	こめ おおむぎ 油 さとう	わかめ ギゆうにゆう		塩	21.8	
	がんす	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		
	やさしい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		
(木)	15 ロールパン ギゆうにゆう	パン	ギゆうにゆう			588	
	しろみぎ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	

※ 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＜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		
		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			592	勝間田小
	さんまのみぞれに	さとう でんぶ	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	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			625	勝間田小
	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 スーパーストック こしょう	24.8	
	たまごロール	さとう でんぶ 油	たまご		かつおだし しょうゆ す 塩	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	
(火)	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			620	
	トマトチキンチャップ	オリーブオイル さとう でんぶ	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 スーパーストック 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	スーパーストック しょうゆ がらすープ 塩 こしょう	30.3	
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			633	
	かつおのたつたあげ	油 でんぶ	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	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	
(木)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			628	
	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 ベジマールソース 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	
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			600	榛原中
	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 こんにやく ねぶかねぎ	にぼしだし さばだし	35.5	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			601	
	マーボーどうふ	ごま油 さとう でんぶ	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 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)	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			575	
	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	ビーフン	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが	スーパーストック しょうゆ がらすープ 塩 こしょう	33.2	
～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。							
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			655	
	とりにくのからあげ	でんぶ 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	
(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	
	にくだんごのオニオンソースかけ	油 さとう でんぶ	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	
	パンブキンポタージュ	オリーブオイル クリーム	ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	ホワイトルー がらすープ スーパーストック 塩 こしょう	30.4	
(金)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま油	ぶたにく ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん くら キムチ	しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう	596	坂部小
	はるまき	こむぎこ みずあめ さとう でんぶ 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	ウインナー	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	スーパーストック しょうゆ 塩 こしょう	22.8	