



令和3年 8・9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 は含まれませ 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 | | | |
| | | 小麦粉 | 鶏肉 | 野菜 | | | |
| 26 | わりパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | | 669 | |
| | さけのタルタルソースパンこやき | パンこ | さけ | パセリ | タルタルソース(たまごなし) | 29.1 | 細江小 |
| (木) | やきそばいりやさい | ちゅうかめん あぶら | ぶたにく | キャベツ もやし たまねぎ こまつな | やきそばのもと しお | 855 | 坂部小 |
| | フルーツポンチ | さとう こめ もちこめ | かんてん とうにゅう | レモン みかん もも パイン りんご | アロエ ぶどう なつみかん | 36.4 | 榛原中 |
| 27 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 632 | |
| | かぼちゃコロケ | じゃがいも さとう あぶら | ぶたにく | かぼちゃ たまねぎ | しょうゆ しお ワイン こしょう | 20.3 | |
| (金) | なすとピーマンのみそいため | さとう ごまあぶら | ぶたにく みそ | なす にんじん ピーマン しょうが | 酒 しょうゆ みりん | 776 | |
| | はるさめスープ | はるさめ でんぶん | とり | たまねぎ にんじん チンゲンサイ | しょうゆ スープストック しお | 23.7 | |
| | ぶどう | | | ぶどう | こしょう がらスープ | | |
| ～日本&世界の味めぐり給食の日(韓国)～ 韓国は静岡県内で韓城市、東海市が3位の国です。韓国の代表的な料理を取り入れました。 | | | | | | | |
| 30 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | | | | 629 | |
| | ピビンバ | さとう あぶら | | | しょうゆ 酒 | 28.0 | |
| (月) | きりぼしだいこんのナムル | ごま ごまあぶら | | | | 777 | |
| | トックリキムチスープ | あぶら しょうゆ しお | ぶたにく とうふ | キャベツ にんじん ねぎかねぎ | がらスープ しょうゆ しお | 33.3 | |
| 31 | ソフトめん ぎゅうにゅう | ソフトめん | ぎゅうにゅう | | | 655 | |
| | やさいたつぷりミートソース | さとう あぶら | ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん セロリー トマト | マッシュルーム にんにく パセリ | 30.4 | |
| (火) | チーズオムレツ | さとう でんぶん あぶら | たまご チーズ | | しょうゆ しお | 807 | |
| | キャベツサラダ | ごま さとう あぶら | | キャベツ きゅうり もやし にんじん | しょうゆ す | 36.5 | |
| 1 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 698 | |
| | なつやさいのカレー | あぶら さとう | ぶたにく チーズ | かぼちゃ たまねぎ にんじん なす | トマト ピーマン セロリー にんにく | 29.0 | |
| (水) | ガーリックレモンチキン | | とり | レモン にんにく | しょうゆ しょうゆ しお | 860 | |
| | えだまめのおゆで | | | えだまめ | しょうゆ しお | 34.3 | |
| 2 | アップルパン ぎゅうにゅう | パン さとう | ぎゅうにゅう | りんご | | 637 | |
| | グラタン | あぶら じゃがいも こめ | とうにゅう おから | たまねぎ にんじん とうもろこし | しょうゆ しお | 20.9 | |
| (木) | ひじきサラダ | さとう | ひじき | きゅうり とうもろこし にんじん | しょうゆ みりん ドレッシング | 864 | |
| | わふうたまねぎドレッシング | さとう | えだまめ | たまねぎ キャベツ にんじん | チンゲンサイ | 26.7 | |
| | やさいのスープに | じゃがいも | とり | ウインナー | しょうゆ しお | | |
| ～住吉小学校のリクエスト献立～ キムチチャーハンやからあげなど人気のあるメニューを取り入れた献立を考えてくれました。 | | | | | | | |
| 3 | キムチチャーハン ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんじん たけのこ ちら キムチ | しお 酒 しょうゆ こしょう | 668 | |
| | とりにくのからあげ | あぶら でんぶん | とり | にんにく しょうが | しょうゆ 酒 みりん しお | 28.8 | |
| (金) | きゅうりどだいこんのひたひた | さとう ごまあぶら | かつおぶし | きゅうり だいこん | しょうゆ す とうがらし | 807 | |
| | なつおぶし | | | トマト たまねぎ チンゲンサイ | しょうゆ しお | 33.9 | |
| | トマトとたまごのスープ | あぶら でんぶん | たまご ベーコン | しょうが | がらスープ しょうゆ しお | | |
| | れいとうみかん | | | みかん | しょうゆ しお | | |
| 6 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 636 | |
| | わふうおろしハンバーグ | でんぶん さとう | ぶたにく とり | たまねぎ だいこん しょうが | しょうゆ みりん わふうだし | 23.7 | |
| (月) | コーンポテト | じゃがいも あぶら | ウインナー | パセリ とうもろこし | しお こしょう | 825 | |
| | チンゲンサイとたまごのスープ | でんぶん | ベーコン たまご | たまねぎ にんじん チンゲンサイ | えのきたけ | 30.4 | |
| 7 | しよくパン ぎゅうにゅう | パン みずあめ さとう | ぎゅうにゅう | ブルーベリー | | 676 | |
| | ブルーベリージャム | | | | | 27.8 | |
| (火) | とりにくとレバーのマリネ | でんぶん あぶら さとう | とりにく だいず とりレバー | たまねぎ レモン しょうが | しょうゆ す カレーこ | 819 | |
| | かいそうサラダ | | かいそう | キャベツ きゅうり | ドレッシング | 33.0 | |
| | あおじそドレッシング | | | | ホワイトルウ スープストック | | |
| | パンキンポタージュ | 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 | しお こしょう がらスープ | |
| 8 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 657 | |
| | ぶたにくのしょうがやき | | ぶたにく | しょうが にんにく | しょうゆ みりん 酒 | 26.3 | |
| (水) | やさいのたくあんあえ | ごま | | たくあん キャベツ きゅうり | しお | 805 | |
| | とうがんののみそしる | | あつあげ みそ | とうがん たまねぎ えのきたけ | しめじ はねぎ | 31.0 | |
| | ヨーグルト | さとう クリーム | ヨーグルト かんてん | もも | | | |
| 9 | ミルクパン ぎゅうにゅう | パン さとう マーガリン | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | | | 656 | |
| | ハムチーズピカタ | でんぶん さとう あぶら | ハム チーズ | | す チキンスープ | 26.9 | |
| (木) | 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 | 857 | |
| | ごまドレッシング | | | キャベツ たまねぎ にんじん トマト | にんにく エリンギ | 33.5 | |
| | とりにくとやさいのトマトに | じゃがいも あぶら | とり | | しょうゆ しお | | |
| ～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～ 吉田港で水揚げされたしらすをかき揚げにしました。 | | | | | | | |
| 10 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ さとう でんぶん | ぎゅうにゅう のり | ちや | しお | 640 | |
| | のりふりかけ | | かつおぶし | | | 24.1 | |
| (金) | しらすとだいずのかきあげ | こむぎこ でんぶん あぶら | しらすぼし だいず | にんじん ごぼう たまねぎ はねぎ | しお | 790 | |
| | やさいのレモンしょうゆあえ | さとう | | きゅうり キャベツ もやし レモン | しょうゆ みりん | 28.2 | |
| | ぶたにくとこんにやくのしょうがに | あぶら さとう | ぶたにく さつまあげ | たまねぎ にんじん たけのこ | 酒 しょうゆ みりん | | |
| | | | | きやいんげん しょうが こんにやく | わふうだし | | |

給食はありません

※ 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。



令和3年 8・9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) 塩分(g) | 欠食校 (学年欠食 はきみませ 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 | | | |
| (月) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 678 | |
| | あげぎょうざ | ラード あぶら こむぎこ さとう みずあめ | とりこ | キャベツ しょうが にんにく | 酒 しょうゆ しお | 26.8 | |
| | かふうあえ | マロニー さとう ごまあぶら | | こまつな きゅうり もやし にんじん | しょうゆ す しお | 855 | |
| | いりどうふ | あぶら さとう | とうふ とりこ なたまご | にんじん はねぎ たけのこ しいたけ しょうが | しょうゆ わふうだし | 32.3 | |
| (火) | ココアしよくパン ぎゅうにゅう | パン さとう マーガリン | ぎゅうにゅう | | ココア | 668 | |
| | とりにくのおこうじやき | さとう | とりにく みそ かんてん | | こめこうじ しお す きしょう | 29.5 | |
| | ベーコンポテト | じゃがいも あぶら | ベーコン | たまねぎ パセリ | しお こしょう | 812 | |
| | とうにゅういりポタージュ | あぶら クリーム | とうにゅう ぎゅうにゅう | とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ | ペーパージュース コリンダ しお しょうがらスープ | 35.1 | |
| ～吉田中学校のリクエスト献立～ さつまいもやぶどうなど秋の味覚を取り入れた献立を考えてくれました。 | | | | | | | |
| (水) | さつまいもごはん ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ さつまいも | ぎゅうにゅう |  | 酒 しお | 648 | 榛原中 |
| | いかフライ | あぶら パンこ こむぎこ でんぶん | いか | | しお こしょう | 27.1 | |
| | カラフルサラダ イタリアンドレッシング とんじる | | | キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ しめじ こんにゃく | しお こしょう ドレッシング さばだし にぼしだし | 792 32.1 | |
| | ぶどう | | | ぶどう | | | |
| (木) | ツイストパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | | 621 | |
| | にくだんごのトマトソースあえ | オリーブオイル さとう パンこ でんぶん | ぶたにく とりにく | にんにく トマト たまねぎ | ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン しょうゆ しお | 23.9 | |
| | スパゲッティサラダ | スパゲッティ | | きゅうり とうもろこし パプリカ | しお こしょう ドレッシング | 825 | |
| | コーンスロッドレッシング チンゲンサイのクリームスープ | おおむぎ あぶら | ベーコン ぎゅうにゅう チーズ | チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし | ホワイトルウ スープストック しお こしょう ワイン がらスープ | 31.5 | |
| ～お月見献立～ 十五夜にちなんで、里いもやお月見だんごを取り入れた献立です。 | | | | | | | |
| (金) | ごはん ぎゅうにゅう のりつくだに | こめ みずあめ さとう でんぶん はちみつ | ぎゅうにゅう のり | | しょうゆ | 637 | |
| | あかうおのさいきょうやき | さとう | あかうお みそ | | みりん さけ | 28.7 | |
| | さといものそぼろに | さといも あぶら さとう でんぶん | とりにく | たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ はねぎ | しょうゆ 酒 みりん わふうだし しょうゆ 酒 しお こしょう かつおだし こんぶだし | 770 33.4 | |
| | さわにわん おつきみデザート | しょうしんこ さとう あぶら | かんてん |  | しょうゆ | | |
| (火) | こめコパン ぎゅうにゅう | パン こめこ | ぎゅうにゅう | | | 652 | 坂部小 |
| | しろみぎかなフライ | あぶら パンこ こむぎこ | ホキ | | しお こしょう | 30.9 | |
| | ほうれんそうサラダ | あぶら さとう | | ほうれんそう キャベツ とうもろこし | しょうゆ す | 852 | |
| | ポーキーンス | あぶら さとう じゃがいも | だいにず ぶたにく | たまねぎ にんじん マッシュルーム | ケチャップ ソース ワイン しお スープストック トマトピューレ こしょう | 39.1 | |
| ～長寿の献立～ 敬老の日にちなんで、「ま・ご・は・や・さ・し・い」の頭文字から始まる体に良い食材を取り入れた献立です。 | | | | | | | |
| (水) | わかめごはん ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ あぶら さとう | ぎゅうにゅう わかめ |  | しお | 651 | 坂部小 |
| | かつおのだいずのみそがらめ | でんぶん あぶら さとう | かつお だいにず みそ | | みりん 酒 しょうゆ | 30.4 | |
| | こまつなともやしのサラダ | さとう ごま | のり | もやし こまつな にんじん | しょうゆ す わふうだし | 799 | |
| | いものこじる | さといも | ぶたにく あぶらあげ | だいこん ごぼう にんじん まいたけ ねぶかねぎ しょうが こんにゃく | しょうゆ 酒 みりん しお かつおだし | 35.7 | |
| (金) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 685 | |
| | ちくわのかおりあげ | こむぎこ でんぶん あぶら | ちくわ かつおのり | しょうが | しお す | 28.4 | |
| | はるさめサラダ | はるさめ ごま さとう ごまあぶら | | きゅうり ほうれんそう にんじん | しょうゆ す しお | 855 | |
| | マーボーどうふ | ごまあぶら 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 しょうが ねぶかねぎ しいたけ にんにく | トウバンジャン ちゅうかスープ しょうゆ 酒 オイスターソース | 35.1 | |
| (月) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 680 | 榛原中 |
| | とりそぼろごはんのぐ ポテトサラダ マヨネーズ | さとう あぶら じゃがいも | とりにく たまご | しょうが グリンピース きゅうり にんじん とうもろこし | しょうゆ 酒 しお しお こしょう マヨネーズ | 26.4 | |
| | にくだんごとワタンのスープ なし | こむぎこ パンこ でんぶん | とりにく ぶたにく | チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ なし | しょうゆ がらスープ 酒 しお ちゅうかスープ こしょう | 836 31.0 | |
| | うどん ぎゅうにゅう | うどん | ぎゅうにゅう | | | 687 | |
| (火) | カレーなんばんつゆ | あぶら でんぶん | とりにく かまぼこ あぶらあげ | たまねぎ にんじん こまつな ねぶかねぎ しょうが にんにく | カレールー カレーごみ みりん しお しょうゆ かつおだし | 24.7 | 榛原中 |
| | だいがくいも | さつまいも あぶら ごま さとう くらさとう はちみつ | | | しょうゆ す | 843 | |
| | 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 こんぶだし しお | 29.7 | |
| | まいたけごはん ぎゅうにゅう | こめ さとう あぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ | にんじん えだまめ しょうが まいたけ | しょうゆ 酒 しお みりん | 690 | |
| (水) | さばてりやき | みずあめ さとう でんぶん | さば | | しょうゆ す しお かつおだし こんぶだし | 28.5 | 榛原中 |
| | ゆかりあえ | ごま さとう | | きゅうり キャベツ あかしそ | しお うめず | 857 | |
| | かんとくに | じゃがいも さとう | ぶたにく うずらたまご こんぶ あつあげ さつまいも | だいこん にんじん こんにゃく | しょうゆ みりん 酒 わふうだし | 34.0 | |
| | ～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お茶揚げを作りました。 | | | | | | |
| (水) | メープルパン ぎゅうにゅう | パン マーガリン さとう メイプルシュガー | ぎゅうにゅう | | | 677 | 榛原中 |
| | とりにくのおちゃあげ | こむぎこ でんぶん あぶら | とりにく | にんにく ちや | ワイン しお こしょう | 27.5 | |
| | チーモンがら | アーモンド | | キャベツ きゅうり こまつな にんじん | しお こしょう ドレッシング | 884 | |
| | コーンスロッドレッシング ミネストローネスープ | じゃがいも さとう | ベーコン だいにず | たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく | ケチャップ コリンダ こしょう しお がらスープ ワイン | 34.1 | |