

令和3年 11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			おもな調味料	エネルギー (Kcal)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)	
		きいろ	あか	みどり		小学校		
		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		中学校		
(月)	ごはん ぎゆうにゆう	こめ	ぎゆうにゆう			626	坂部小	
	しんじゆだんご	もちこめ こめ パンこ でんぶん さとう	ぶたにく とり	たまねぎ しょうが	しょうゆ しお こしょう	24.4		
	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	801		細江小
	あつあげのちゆうかに	ごまあぶら 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 しょうが にんにく しいたけ	酒 ちゆうかスープ しお しょうゆ こしょう	30.5		
(月)	げんまいパン ぎゆうにゆう	パン げんまい	ぎゆうにゆう			638		
	チーズオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご チーズ		す しお	29.6		
	アーモンドサラダ	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	829		
	コールスローサラダ			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	36.9		
(月)	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ケチャップ ワイン ソース トマトピューレ こしょう しお スープストック	829		
	～日本&世界の味めぐり給食の日(オーストラリア)～ オーストラリアは静岡県内で姉妹都市、友好都市数4位の国です。オーストラリアにちなんだ料理を取り入れました。							
	しよくパン チョコレートクリーム ぎゆうにゆう	パン みずあめ さとう	ぎゆうにゆう		ココア	661		細江小
	フィッシュアンドチップス	じゃがいも でんぶん あぶら	ホキ		しお こしょう	26.3		
マカロニサラダ マヨネーズ	マカロニ		きゅうり にんじん とうもろこし	しお こしょう マヨネーズ	790			
まめとベーコンのスープ	オリーブオイル	ベーコン だいず	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー にんにく	コンソメ ワイン しお こしょう たらスープ	31.0			
(金)	ごはん ぎゆうにゆう	こめ	ぎゆうにゆう			697	川崎小	
	ハンバーグオニオンソース	ラード でんぶん さとう	ぶたにく とり	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん しお	32.2		
	やさしいたくあんあえ	ごま		キャベツ きゅうり たくあん	しお	876		
	いりどうふ	さとう あぶら	とりにく とうふ なた 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	38.9		
(月)	～11月8日はいい歯の日です～ かみごたえのある食材を取り入れました。かむことを意識しながら食事をしましょう。							
	ごはん かつおごまふりかけ ぎゆうにゆう	こめ ごま さとう こむぎこ でんぶん	ぎゆうにゆう かつおぶし のり あおさ	かぼちゃ ちゃ	しょうゆ しお	647		
	いわしのごまみそ	さとう ごま でんぶん	いわし みそ		しお す	28.4		
	くきわかめのきんぴら	さとう ごまあぶら	ぶたにく くきわかめ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん わふうだし とうがらし	782		
きのこのたまごじじる	でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぶかねぎ えのきたけ しいたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	33.2			
(火)	りんごヨーグルト	さとう クリーム	だっしふんにゆう かんてん	りんご				
	～ふるさと給食の日 チャーフィンランチ～ 牧之原市で作られたお茶や小松菜を使って「小松菜パン」や「お茶デザート」を作りました。							
	こまつなパン ぎゆうにゆう	パン マーガリン	ぎゆうにゆう	こまつな		677		
	トマトグラタン	ショードニング じゃがいも こめ みずあめ さとう	おから	たまねぎ トマト にんじん にんにく しょうゆ	しお トマトピューレ しょうゆ	22.6		
(火)	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	897		
	さつまいもシチュー	さつまいも あぶら	ベーコン とうにゆう チーズ ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん エリンギ	ベジカルソース スープストック しお こしょう たらスープ	28.9		
	おちゃデザート	さとう みずあめ	ぎゆうにゆう	ちゃ				
	～中央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。							
(水)	キムチチャーハン ぎゆうにゆう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく	にんじん たけのこ たら キムチ	しお 酒 しょうゆ こしょう ちゆうかスープ	654		
	とりにくのからあげ	あぶら でんぶん	とりにく	にんにく しょうが	酒 しお こしょう	26.6		
	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	801		
	ワンタンスープ	こむぎこ	ぶたにく	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ たらスープ 酒 しお ちゆうかスープ こしょう	31.5		
(木)	さつまいもパン ぎゆうにゆう	パン さつまいも マーガリン さとう	ぎゆうにゆう			604		
	しろみぎかなのきのこソースかけ	でんぶん あぶら さとう	かれい	たまねぎ トマト しめじ えのきたけ エリンギ	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン しょうゆ	25.6		
	いそペポテ	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	810		
	やさしいとくだんごのスープ	でんぶん あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しお しょうゆ スープストック 酒 こしょう たらスープ	32.8		
(金)	むぎごはん ぎゆうにゆう	こめ おおむぎ	ぎゆうにゆう			649	川崎小	
	チヂミ	こむぎこ こめこ でんぶん グラニューとう あぶら	いか たこ	キャベツ たら	しお かつおだし こんぶだし	25.8		
	ビーフンいりやさしいソテー	ビーフン あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん もやし ビーマン エリンギ	コンソメ しょうゆ しお こしょう	800		
	マーボーどうふ	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく しいたけ	しょうゆ オイスターソース 酒 トウバンジャン ちゆうかスープ	30.5		
(月)	ごはん ぎゆうにゆう	こめ	ぎゆうにゆう			706		
	だいずとにぼしのあげに	でんぶん ごま さとう あぶら	だいず にぼし		しょうゆ	26.4		
	カラフルサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし	しお こしょう ドレッシング	871		
	イタリアンドレッシング			たまねぎ にんじん セロリー しめじ エリンギ まいたけ トマト しょうが にんにく りんご	カレーこ こしょう カレールウ ソース ワイン スープストック チャツネ たらスープ	31.2		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

令和3年 11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) 小学校 中学校	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			
16 (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 だっしふんにゅう			679	
	とりにくのタルタルソースやき		とりにく	パセリ	タルタルソース(たまごなし)	29.7	
	ひじきサラダ わふうドレッシング	さとう	ひじき	きゅうり とうもろこし にんじん えだまめ	しょうゆ みりん 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 ワイン しお こしょう がらスープ	884 36.8	
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			695	
	さんまのかばやき	でんぶん さとう あぶら	さんま 	しょうが	しょうゆ みりん 酒	24.7	
	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	872	
	みそおでん	じゃがいも さとう	とりにく さつまあげ こんぶ あつあげ みそ	だいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん わふうだし がらスープ	29.6	
18 (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			627	勝間田小
	ベーコンたまごやき	でんぶん さとう あぶら	たまご ベーコン		しょうゆ かつおだし にぼしだし しお	26.0	
	マカロニソテー	マカロニ あぶら	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン にんにく エリンギ	ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう	819	
	とうにゅういりポターージュ	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	ベシマルソース コンソメ しお こしょう がらスープ	32.6	
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			674	細江小
	あげぎょうざのあまずあんかけ	でんぶん ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう す	23.0	
	もやしサラダ	さとう ごまあぶら		もやし こまつな にんじん	しょうゆ すしお とうがらし	858	
	はくさいのうまに	マロニー ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく くらげ たまご あつあげ	はくさい 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 ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう	27.7	
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			681	細江小
	とうふステーキにくみそあんかけ	でんぶん あぶら さとう	とうにゅう とりにく みそ	しょうが	みりん 酒 しょうゆ トウバンジャン	23.3	
	さつまいもサラダ マヨネーズ	さつまいも		きゅうり キャベツ とうもろこし	しお こしょう マヨネーズ		
	さわにわん		ぶたにく	にんじん たけのこ ごぼう はねぎ えのきたけ	しょうゆ 酒 しお こしょう かつおだし こんぶだし	842 27.7	
～ 行事食 いい日本食(和食)の日 ～ 11月24日は いい日本食 の語呂合わせで、和食の日です。出汁を感じられるメニューを考えました。							
24 (水)	なめし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし	ひろしな きょうな だいこんぼ	しお	640	
	さばのカレーじょうゆやき		さば 		しょうゆ カレーこ	27.3	
	れんこんサラダ	さとう あぶら	たまご 	れんこん きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ みりん すしお かつおだし	787	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ たまご	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ しいたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	32.3	
25 (木)	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		662	
	キャベツいりメンチカツ	でんぶん パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	しお こしょう	25.8	
	くきわかめサラダ	ごま	くきわかめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング	889	
	わふうドレッシング			かぶ たまねぎ にんじん 	ホワイトルーフストック しお こしょう がらスープ ワイン	33.6	
26 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			675	
	ぶたにくのキムチいため	さとう あぶら	ぶたにく みそ	たまねぎ ねぶかねぎ いら キムチ	しお こしょう しょうゆ 酒 みりん ちゅうかスープ オイスターソース	29.8	
	きりぼしだいこんのナムル	ごま ごまあぶら		きりぼしだいこん もやし にんじん ほうれんそう	しょうゆ	822	
	さつまじる	さつまいも	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はねぎ こんにゃく えのきたけ みかん	にぼしだし さばだし	34.9	
～ 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使った献立です。							
29 (月)	ごはん さけふりかけ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さけ のり こんぶ	ちゃ 	しお	630	
	しらすいりあつやきたまご	さとう でんぶん あぶら	たまご しらすぼし		かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお	24.4	
	かふうあえ	マロニー さとう ごまあぶら		ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ すしお	781	
	だいこんとさといものそぼろに	さといも さとう でんぶん	とりにく あつあげ さつまあげ	だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん がらスープ わふうだし	28.8	
30 (火)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			702	
	ビーンズソース	さとう あぶら	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん セロリー トマト グリーンピース しょうが にんにく マッシュルーム	ハヤシルウ デミグラスソース しお ベシマルソース ケチャップ がらスープ トマトピューレ ソース こしょう ワイン	26.1	
	キャラメルポテト	さつまいも バター あぶら グラニューとう				854	
	かいそうサラダ あおじそドレッシング		かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング	31.6	

※ 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。 ★★★

