

令和3年度 10月 学校給食献立表 牧之原市

吉田稔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) | 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 | 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 | |
| (金) | ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう | こめ さとう でんぷん | ぎゅうにゅう かつおぶし のり | ちゃ | しお | 627 | |
| | かつおフライ | パンこ こむぎこ あぶら | かつお | | しお こしょう | 26.4 | |
| | こまつなとしめじのレモンす | | | こまつな しめじ レモン | しょうゆ わふうだし 酒 みりん | 807 | |
| | さつまじる | さつまいも | とりにく とうふ みそ | ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ えのきたけ こんにゃく | にぼしだし さばだし | 33.2 | |
| (月) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 644 | 坂部小 |
| | ちくわのごまあげ | こむぎこ でんぷん ごま あぶら | ちくわ | | | 26.2 | |
| | コーンときゅうりのすのもの | さとう | わかめ | きゅうり とうもろこし | しょうゆ す しお | 813 | |
| | ぶたにくとだいこんのいために | あぶら さとう でんぷん ごまあぶら | ぶたにく あつあげ | しょうが にんにく だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん | 酒 しょうゆ スープストック | 32.3 | |
| (火) | せわりパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | | 601 | 坂部小 |
| | ドライカレー | こむぎこ あぶら | ぶたにく チーズ | たまねぎ ピーマン レーズン にんにく しょうが | オールスパイス カレーこ しお ソース ワイン | 27.2 | |
| | 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 | 783 | |
| | はるさめスープ | はるさめ でんぷん | とりにく | たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ | しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ | 33.8 | |
| (水) | コーンピラフ ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ バター あぶら | ぎゅうにゅう ベーコン | たまねぎ ピーマン にんじん とうもろこし | しお 酒 コンソメ こしょう | 645 | 坂部小 |
| | チキングラタン | マカロニ バター | とりにく ぎゅうにゅう チーズ | たまねぎ しめじ | ベシマルソース しお こしょう | 25.8 | |
| | いそべポテト | じゃがいも | あおのり | | しお こしょう | 802 | |
| | やさいスープ | | ぶたにく | キャベツ えのきたけ にんじん チンゲンサイ にんにく | がらスープ しょうゆ しお スープストック | 30.4 | |
| (木) | レーズンパン ぎゅうにゅう | パン さとう | ぎゅうにゅう | レーズン | | 678 | 坂部小 |
| | フィッシュナゲット | あぶら でんぷん さとう こむぎこ | あじ いとよりだい すけそうたら きんときだい | たまねぎ | しお しょうゆ かつおだし | 26.2 | |
| | やさいソテー | あぶら | | キャベツ こまつな とうもろこし | コンソメ しお こしょう | 889 | |
| | だいたいとウインナーのトマト煮 | じゃがいも あぶら さとう クリーム | とりにく ウインナー だいた チーズ | たまねぎ にんじん トマト グリーンピース | ケチャップ ソース しお スープストック こしょう ワイン | 34.0 | |
| ～ 行事食(目の愛護デー) ～ レバーやブルーベリーなど目によい食べ物を取り入れました。 | | | | | | | |
| (金) | むぎごはん ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ | ぎゅうにゅう | |  | 659 | |
| | とりにくとレバーのねぎソース | でんぷん あぶら さとう ごまあぶら | とりにく だいた とりレバー | ねぶかねぎ にんにく しょうが | しょうゆ す | 25.1 | |
| | 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 | | |
| | ワンドンスープ | こむぎこ | ぶたにく | にんじん たまねぎ はねぎ しょうが | しお 酒 コンソメ がらスープ しょうゆ | 806 | |
| ブルーベリーゼリー | さとう | | ブルーベリー | | 29.2 | | |
| (月) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 662 | |
| | さけのみりんじょうゆやき | | さけ | | しょうゆ みりん | 35.7 | |
| | はりはりづけ | ごまあぶら さとう ごま | | きりぼしだいこん にんじん きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ | す しょうゆ | | |
| | おやこに りんご | さとう あぶら | とりにく ちくわ たまご | しいたけ チンゲンサイ たけのこ りんご | わふうだし 酒 しょうゆ | 809 41.6 | |
| (火) | バーガーパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | | 609 | |
| | ハムチーズフライ | あぶら さとうパンこ こむぎこ | ぶたにく とりにく チーズ | たまねぎ | しお | 24.4 | |
| | ごぼうサラダ ごまドレッシング | さとう ごま | | ごぼう にんじん きゅうり ほうれんそう | しょうゆ みりん ドレッシング | 825 | |
| | とりにくとやさいのスープ | | とりにく | しいたけ チンゲンサイ たけのこ にんじん ねぶかねぎ | コンソメ しお がらスープ | 31.6 | |
| ～ 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。 | | | | | | | |
| (水) | 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 しお | 617 |  |
| | ひりゅうずのおろしだれがけ | さとう でんぷん パンこ あぶら ラード | たら ひじき とうにゅう | だいこん しょうが たまねぎ えだまめ にんじん | しょうゆ みりん しお | 22.9 | |
| | しおこんぶのそくせきづけ | ごま さとう | こんぶ | キャベツ きゅうり こまつな | しょうゆ こんぶだし しお | 779 | |
| | さいいものみそしる | さいいも | あぶらあげ みそ | しめじ たまねぎ にんじん ごぼう ねぶかねぎ | にぼしだし さばだし | 27.3 | |
| (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 | | | 678 | |
| | しろみぎかなのレモンソースあえ | あぶら でんぷん オリーブオイル さとう | ホキ | ねぶかねぎ レモン | す しお | 28.3 | |
| | スパゲッティソテー | スパゲッティ あぶら | ベーコン | たまねぎ にんじん パセリ エリンギ | ケチャップ トマトピューレ ソース コンソメ しお こしょう | 867 | |
| | チンゲンサイとくだんごのスープ | でんぷん あぶら | ぶたにく とりにく | たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ | がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう 酒 | 35.2 | |
| おつきみデザート | じょうしんこ さとう あぶら | かんてん | | しょうゆ | | | |

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

秋は、空がすみわたり月が美しくみえることから、「十五夜(今年は9/21)」と「十三夜(今年は10/18)」に「お月見」をします。十五夜は、旧暦8月15日の夜のことで、この日が秋(旧暦7,8,9月)の真ん中にあたることから、「中秋の名月」ともいわれます。十三夜は、旧暦9月13日の夜のことで、十五夜に次いで美しい月といわれています。この日は、美しい月をながめるだけでなく、月の見える方向に「すすき」をかざり、「月見だんご」や収穫されたばかりの作物などをお供えして、お月見をします。

十五夜・十三夜





令和3年度 10月 学校給食献立表 牧之原市

吉田椋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 エネルギーのもとになる食品 | あか 体をつくるもとになる食品 | みどり 体の調子を整えるもとになる食品 | おもな調味料 | | |
| ～ 日本&世界の味めぐり給食の日(福岡県八女市) ～ 吉田町の交流都市である福岡県や八女市の特産物を使った献立です。 | | | | | | | |
| 15 (金) | ちやめし ぎゆうにゆう | こめ | ぎゆうにゆう | ちや | 酒 しお | 611 25.8 | |
| | めんたいこいりあつやきたまご | みずあめ ころも あぶら | たまご めんたいこ | | かつおだし すしお パプリカ みりん | | |
| | いそかあえ | | のり | ほうれんそう キャベツ もやし | しょうゆ | | |
| 18 (月) | ごはん ぎゆうにゆう | こめ | ぎゆうにゆう | | | 615 27.0 | 勝間田小 |
| | ブルコギ | ごまあぶら さとう ごま | ぶたにく みそ | にんにく しょうが ねぶかねぎ たまねぎ りんご | しょうゆ トウバンジャン | | |
| | きりぼしだいこんのナムル | ごまあぶら ごま | | きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん | しょうゆ | | |
| 19 (火) | わかめスープ | | とりにく たまご わかめ | キャベツ たまねぎ チンゲンサイ | しょうゆ オイスターソース こしょう ちゅうかスープ がらスープ しお | 760 31.8 | 椋原中 |
| | ちゅうかめん ぎゆうにゆう | ちゅうかめん | ぎゆうにゆう | | | | |
| | しょうゆラーメンスープ | | ぶたにく なた | にんじん もやし チンゲンサイ メンマ とうもろこし ねぶかねぎ にんにく しょうが | しょうゆ ラーメンスープ がらスープ オイスターソース 酒 しお こしょう | | |
| 20 (水) | はるまき | たうふ はるまき ごまあぶら あぶら こむぎこ さとう でんぶ | | キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にんにく しいたけ | しょうゆ しお こしょう | 619 24.3 | 椋原中 |
| | キャベツのなんぼんづけ | ごまあぶら さとう | | こまつな キャベツ にんじん | しょうゆ す とうがらし | | |
| | ヨーグルト | さとう クリーム | だっしふんにゆう かんてん | | | | |
| ～ リクエスト給食(椋原中学校)～ 秋の食材をたくさん使った献立を考えてくれました。秋の風景を感じながらいただきます。 | | | | | | | |
| 21 (木) | さつまいもごはん ぎゆうにゆう | こめ おおむぎ さつまいも あぶら でんぶ ぱんこ こむぎこ さとう | ぎゆうにゆう | | 酒 しお | 695 26.0 | |
| | メンチカツ | さとう ごまあぶら | かつおぶし | たまねぎ | しお こしょう ナツメグ | | |
| | きゅうりだいこんのひたひた かつおぶし | 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 | | |
| 22 (金) | きのこのクリームシチュー | あぶら | ベーコン ぎゆうにゆう チーズ | にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム | ベシャメルソース しお こしょう スープストック | 865 31.6 | |
| | なし | | | なし | | | |
| | ミルクパン ぎゆうにゆう | ぱん マーガリン さとう | ぎゆうにゆう だっしふんにゆう | | | | |
| 23 (土) | ベーコンたまごやき | さとう あぶら でんぶ | たまご ベーコン | | しょうゆ かつおだし にぼしだし しお | 680 30.8 | |
| | カラフルサラダ イタドリレタ | | | キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし こまつな | しお こしょう ドレッシング | | |
| | チリコンカーン | あぶら | だいにす ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん マッシュルーム ハセリ にんにく トマト | オレガノ チリミックス しお こしょう ケチャップ ソース ワイン | | |
| 24 (日) | むぎごはん ぎゆうにゆう | こめ おおむぎ | ぎゆうにゆう | | | 606 26.2 | |
| | さばのみぞれに | さとう でんぶ | さば | だいこん | しょうゆ す しばだし こんがだし | | |
| | もやしと小松菜のあえもの | ごま さとう | のり | もやし こまつな にんじん | しょうゆ す わふうだし | | |
| 25 (月) | みだくさんみそしる | さといも | とうふ あぶらあげ みそ | しめじ ごぼう にんじん ねぶかねぎ | しばだし にぼしだし | 773 32.1 | |
| | ごはん ぎゆうにゆう | こめ | ぎゆうにゆう | | | | |
| | ポークしゅうまい | でんぶ さとう こむぎこ | ぶたにく とりにく たら だいにす | たまねぎ | しょうゆ しお | | |
| 26 (火) | かふうあえ | マロニー さとう ごま ごまあぶら | | こまつな もやし とうもろこし | しょうゆ しお す | 638 27.0 | 勝間田小 |
| | マーボーどうふ | ごまあぶら さとう でんぶ | ぶたにく とうふ みそ | たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく | トウバンジャン しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかスープ | | |
| | こめごはん ぎゆうにゆう | ぱん こめ | ぎゆうにゆう | | | | |
| 27 (水) | とりにくのハーブやき | オリーブオイル | とりにく | にんにく | しお こしょう バジル ワイン オレガノ | 651 29.8 | |
| | ポテトサラダ マヨネーズ | じゃがいも | | きゅうり キャベツ にんじん | しお こしょう マヨネーズ | | |
| | コーンスープ | でんぶ | ベーコン たまご | たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ | スープストック しお こしょう しょうゆ がらスープ | | |
| ～ みるさと給食の日 チャーフインランチ ～ 牧之原市で作られたお茶や小松菜を使って「お茶あげ」や「みそ汁」をつくりました。 | | | | | | | |
| 28 (木) | ごはん ぎゆうにゆう | こめ | ぎゆうにゆう | | | 634 25.9 | |
| | くるはんべんのおちやあげ | でんぶ こむぎこ あぶら | くるはんべん | ちや | | | |
| | きんぴらごぼう | ごまあぶら ごま 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 わふうだし とうがらし | | |
| 29 (金) | こまつなのみそしる | | とうふ あぶらあげ みそ | だいこん こまつな たまねぎ はねぎ えのきたけ | しばだし にぼしだし | 829 33.2 | |
| | ぶどう | | | ぶどう | | | |
| | ツイストパン ぎゆうにゆう | ぱん | ぎゆうにゆう | | | | |
| 30 (土) | ぶたにくとコーンのあげに | でんぶ あぶら さとう | ぶたにく | とうもろこし しょうが | 酒 しょうゆ | 651 28.4 | |
| | かいそうサラダ あおじそドレッシング | ごま | かいそう | キャベツ きゅうり | ドレッシング | | |
| | ミネストローネスープ | マカロニ じゃがいも | ベーコン だいにす | たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく | ケチャップ コンソメ しお こしょう ワイン | | |
| 31 (日) | かぼちゃのデザート | さとう あぶら みずあめ | どうにゆう だいにす | かぼちゃ | しお | 831 35.3 | |
| | むぎごはん ぎゆうにゆう | こめ おおむぎ | ぎゆうにゆう | | | | |
| | にたまご | さとう | たまご | | しお しょうゆ かつおだし | | |
| 1 (月) | コールスローサラダ | | | キャベツ きゅうり とうもろこし | しお こしょう ドレッシング | 665 22.7 | |
| | コールスロードレッシング | | | | | | |
| | あきのカレー | さつまいも あぶら | とりにく チーズ | にんじん たまねぎ セロリー しめじ にんにく | カレーソース こしょう コンソメ ケチャップ がらスープ | | |

※ 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。



★★★ 「吉田椋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。★★★