
















日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
1月 	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		474 18.7 1.6	
	は 葉しょうが ^い 入りしゅうまい	ぶたにく だいず	たまねぎ <u>はしょうが</u> しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩 こしょう		
	ちゅうか もやし ^{ちゅうか} の中華あえ		<u>もやし</u> きゅうり にんじん	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 唐辛子		
	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	<u>とうふ</u> <u>ぶたにく</u> みそ	<u>たまねぎ</u> にんじん ねぎ たけのこ いら しいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース 酒 トウバンジャン		
2月 火 	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		574 21.9 1.2	端午の 節句 と 八十八夜  
	とり ^く 鶏肉 ^{ちやあ} のお茶揚げ	とりにく	<u>ちや</u> にんにく しょうが	あぶら でんぷん こむぎこ	酒 塩 こしょう		
	おかかあえ	<u>かつおぶし</u>	<u>こまつな</u> <u>もやし</u> にんじん		しょうゆ		
	たけのこのみそ汁 ^{しる}	<u>とうふ</u> みそ <u>あぶらあげ</u>	たけのこ <u>たまねぎ</u> にんじん ねぎ		<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
かしわもち	かんてん だいず	とうもろこし	こめこ あずき さとう でんぷん あぶら	塩			
8月 	バーガーパン			<u>パン</u>		476 21.1 2.0	小学3・ 4年の食 塩が2g 未満の日
	メンチカツ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ あぶら でんぷん さとう	しょうゆ 塩 こしょう		
	ツナ ^{やさい} と野菜のソテー	ツナ	キャベツ <u>テンゲンサイ</u> にんじん	あぶら	コンソメ 塩 こしょう		
	ポークビーンズ	<u>ぶたにく</u> チーズ	<u>たまねぎ</u> にんじん トマト	<u>じゃがいも</u> いんげんまめ あぶら さとう	ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう		
9月 火 	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		488 17.9 1.3	
	とうふ 豆腐ステーキそぼろあん	とうふ とりにく	しょうが	さとう でんぷん あぶら	しょうゆ		
	きんぴらごぼう	<u>ぶたにく</u>	ごぼう にんじん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん		
	じゃがいも ^{だんご} 団子 ^{しる} のみそ汁	とりにく みそ <u>あぶらあげ</u>	<u>たまねぎ</u> にんじん <u>こまつな</u> ねぎ	じゃがいもだんご	<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
10月 水	    きゅうしょく 給食なし    						

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。

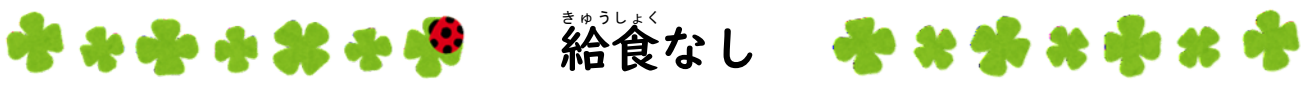

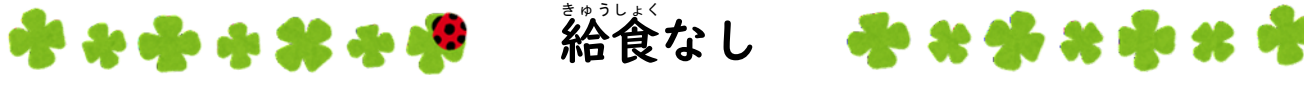

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和5年度 5月
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ
		赤 おもに体を 作るもと	緑 おもに体の調子を 整えるもと	黄 おもにエネルギー のもと	調味料等		
11 木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		516 19.4 1.4	
	ビビンバの具	ぎゅうにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン		
	ナムル		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	キムチスープ	とうふ とりにく みそ	はくさい なら ねぎ キムチ しょうが にんにく	しらたまだんご ごまあぶら	ガラスープ しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし 塩		
きよみ 清見オレンジ		きよみオレンジ					
12 金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		527 22.8 1.5	
	カレーの南蛮漬け	カレー	ねぎ	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ 酢 唐辛子		
	あか 赤じそあえ		キャベツ きゅうり あかじそ		塩		
じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく	たまねぎ こんにやく にんじん	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒 フィッシュカルシウム			
15 月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		476 18.9 1.4	
	あげぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	しょうゆ 塩		
	はるさめ 春雨サラダ		もやし きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	はっぼうさい 八宝菜	ぶたにく えび いか	キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん しいたけ しょうが	でんぷん あぶら	しょうゆ 酒 中華だし 塩		
カラマンダリンオレンジ		カラマンダリンオレンジ					
16 火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		494 22.3 1.4	ふるさと 給食の日
	かつおフライ	かつお		あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	塩 こしょう		
	こまつな 小松菜ともやしのあえもの	のり	こまつな もやし にんじん	さとう	しょうゆ 酢		
	とんじる 豚汁	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	だいこん こんにやく にんじん ごぼう ねぎ	じゃがいも	かつお節 さば節		
ミニトマト		ミニトマト					
17 水	マーガリンパン			パン マーガリン		516 21.1 1.9	
	てづくり 手作りハンバーグ	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ	パンこ さとう	ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう ナツメグ		
	アスパラソテー	ウインナー	キャベツ アスパラ にんじん	あぶら	コンソメ 塩 こしょう		
	とうにゅう 豆乳入りコーンポタージュ	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	クリーム あぶら	ベシャメルソース ガラスープ 塩 スープストック こしょう		

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
18木	 きゅうしょく 給食なし						
19金	ちゃちゃまる ちやてん 茶々丸のお茶天かすごはん いか ちや こめ こむぎこ あぶら さとう 酒 塩 唐辛子					516 23.5 1.1  ごはんは、 昔小4年生 が昨年考 え「お茶の 店茶々丸」 で販売し完 売したメ ニューです	
とりにく しお や 鶏肉の塩こうじ焼き とりにく だいち ひじき 大豆とひじきの煮物 にんじん さやいんげん さとう あぶら しょうゆ 塩こうじ							
だいち ひじき 大豆とひじきの煮物 とうにゆう とうふ みそ とりにく たまねぎ こまつな にんじん ごま ごまあぶら かつお節 さば節							
とうにゆう とうふ みそ とりにく たまねぎ こまつな にんじん ごま ごまあぶら かつお節 さば節							
22月	 きゅうしょく 給食なし						
23火	むぎ 麦ごはん ししゃもフライ きりぼしだいこん 切干大根のほりはりあえ あつあ ちゅうか に 厚揚げの中華煮 なまあげ ぶたにく					475 17.4 1.4 	
むぎ 麦ごはん ししゃもフライ きりぼしだいこん 切干大根のほりはりあえ あつあ ちゅうか に 厚揚げの中華煮 なまあげ ぶたにく							
むぎ 麦ごはん ししゃもフライ きりぼしだいこん 切干大根のほりはりあえ あつあ ちゅうか に 厚揚げの中華煮 なまあげ ぶたにく							
むぎ 麦ごはん ししゃもフライ きりぼしだいこん 切干大根のほりはりあえ あつあ ちゅうか に 厚揚げの中華煮 なまあげ ぶたにく							
24水	ちゅうか 中華めん しょうゆラーメンスープ やきぶた なんと わかめ みそポテト みそ ごぼうサラダ しょうゆ きゅうり にんじん アセロラゼリー アセロラ					540 17.8 2.3	
ちゅうか 中華めん しょうゆラーメンスープ やきぶた なんと わかめ みそポテト みそ ごぼうサラダ しょうゆ きゅうり にんじん アセロラゼリー アセロラ							
ちゅうか 中華めん しょうゆラーメンスープ やきぶた なんと わかめ みそポテト みそ ごぼうサラダ しょうゆ きゅうり にんじん アセロラゼリー アセロラ							
ちゅうか 中華めん しょうゆラーメンスープ やきぶた なんと わかめ みそポテト みそ ごぼうサラダ しょうゆ きゅうり にんじん アセロラゼリー アセロラ							
ちゅうか 中華めん しょうゆラーメンスープ やきぶた なんと わかめ みそポテト みそ ごぼうサラダ しょうゆ きゅうり にんじん アセロラゼリー アセロラ							

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和5年度 5月
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
25 木	かつおめし	<u>かつお</u>	しょうが	<u>こめ</u> さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん	497 22.1 1.7	
	あつやきたまご	<u>たまご</u>		さとう あぶら でんぷん	酢 みりん <u>かつおだし</u> <u>しょうゆ</u> 昆布		
	アーモンドあえ		<u>キャベツ</u> <u>こまつな</u> にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ		
	あつあ 厚揚げのみそ汁 <small>しる</small>	なまあげ みそ	<u>たまねぎ</u> にんじん ごぼう えのき		<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
26 金	 きゅうしょく 給食なし 						
29 月	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		501 20.5 1.5	
	ちくわのいそべ揚げ <small>あ</small>	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら でんぷん			
	きゅうり <small>だいこん</small> と大根のひたひた	<u>かつおぶし</u>	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 唐辛子		
	こうや豆腐 高野豆腐のたまごとじ	たまご とりにく こおり豆腐	<u>たまねぎ</u> にんじん たけのこ えだまめ しいたけ	<u>じゃがいも</u> さとう あぶら	しょうゆ 酒 和風だし		
セミノールオレンジ		セミノールオレンジ					
30 火	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		501 17.8 1.4	
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	でんぷん あぶら さとう	ケチャップ みりん コチュジャン しょうゆ 酒		
	チコレギサラダ	のり	<u>キャベツ</u> きゅうり にんじん にんにく	ごまあぶら ごま	しょうゆ 塩		
	はるさめ 春雨スープ	ぶたにく	<u>たまねぎ</u> <u>チンゲンサイ</u> にんじん しいたけ	はるさめ	ガラスープ しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
31 水	しよく 食パン			<u>パン</u>		545 20.8 2.3	
	みかんジャム		<u>みかん</u>	みずあめ さとう			
	しん 新じゃがとそら豆 <small>まめ</small> のグラタン	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく チーズ	<u>たまねぎ</u> そらまめ	<u>じゃがいも</u> あぶら	ホワイトソース ワイン 塩 こしょう		
	コールスローサラダ		<u>キャベツ</u> きゅうり とうもろこし		コールスロートレッシング		
ラビオリスープ	とりにく ぶたにく	<u>たまねぎ</u> にんじん <u>チンゲンサイ</u> しめじ	こむぎこ パンこ あぶら さとう	スープストック コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			