



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 7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			
3月	ロールパン			パン		506 25.4 2.2	
	チキンのハーブ焼き	とりにく	にんにく パセリ バジル オレガノ	オリーブオイル	しょうゆ ワイン 塩 こしょう		
	ズッキーニのソテー	ウインナー	ズッキーニ キャベツ とうもろこし にんじん にんにく	あぶら	コンソメ 塩 こしょう		
	ポークビーンズ	ぶたにく いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも 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		
4火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		565 21.1 1.4	にほん あじ 日本 味めぐり ちゅうぶ 【中部】
	みそチキンカツ	とりにく みそ		パンこ あぶら こむぎこ さとう こめこ	みりん オイスターソース 酒 しょうゆ		
	とうがん 冬瓜のうま煮	ぶたにく ベーコン	とうがん にんじん しめじ ねぎ	さとう でんぷん あぶら	しょうゆ みりん コンソメ		
	のっぺい汁	あぶらあげ	だいこん こんにゃく にんじん しいたけ ねぎ	さといも でんぷん ごまあぶら	しょうゆ 酒 塩 みりん かつお節 昆布		
れいとう 冷凍みかん		みかん					
5水	ちゅうか 中華めん			ちゅうかめん		549 19.7 2.4	
	しお 塩ラーメンスープ	ぶたにく なると	チンゲンサイ にんじん ねぎ メンマ		塩ラーメンスープ ガラスープ 中華だし フィッシュカルシウム こしょう		
	はるま 春巻き	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ あぶら はるさめ こめこ でんぷん さとう	しょうゆ ブイヨン 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 ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢		
6木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		562 20.3 1.4	ふるさと きゅうしょく 給食
	さば 鯖のカレー焼き	さば			しょうゆ みりん カレーこ		
	かぼちゃ サラダ		かぼちゃ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		
	こまつな 小松菜とあおさのみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ あおさ	こまつな たまねぎ にんじん えのき		かつお節 さば節		
	まきのはらし 牧之原市の温室メロン		メロン				
7金							



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 7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			
10月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		531 18.7 2.1	
	なつやさい 夏野菜のカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんにく ピーマン とうもろこし えだまめ りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	カレールウ ケチャップ ソース チャツネ ワイン しょうゆ 塩 フィッシュカルシウム		
	ハムチーズオムレツ	たまご ハム チーズ		あぶら さとう	塩		
	かい 海そうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり		棒棒鶏ドレッシング		
11火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		494 19.0 1.4	ワールド ランチ かんこく 【韓国】  
	ぐ 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 豆板醤		
	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 いら 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		
12水	ロールパン			パン		513 19.5 2.2	
	なすとかぼちやの ミートグラタン	ぶたにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんにく	マカロニ クリーム あぶら	ケチャップ ソース ハヤシルウ ワイン 塩 こしょう		
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	オリーブオイル さとう	酢 塩 こしょう		
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	クリーム あぶら	ベシヤメルソース ガラスープ 塩 スープストック こしょう		

給食レシピ紹介



なすとかぼちやのミートグラタン

材料 (4人分)

- 豚ひき肉 80g
- かぼちゃ 130g
- なす 40g
- たまねぎ 150g
- にんにく 一かけ
- マカロニ 30g
- ケチャップ 60g
- トマトピューレ 50g
- ハヤシルウ 8g
- ピザ用チーズ 50g
- サラダ油 小さじ1
- 赤ワイン 小さじ1
- 中濃ソース 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 水 大さじ1

- かぼちゃとなすはいちょう切り、たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
- マカロニは袋の表示通りにゆでておく。
- フライパンにサラダ油を弱火で熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
- 豚ひき肉を炒めて赤ワインをふる。肉の色が変わったら、たまねぎを加える。
- かぼちゃとなすを加えて炒める。水を加えてふたをして煮る。
- ゆでたマカロニ、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソースを加える。
- ハヤシルウを加え、とろみがついたら塩、こしょうを加えて味を整える。
- グラタン皿に入れ、ピザ用チーズをかける。
- トースターかオーブンで焼き色がつくまで焼く。

うのつく食べもの

