



# 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 8・9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 <b>欠食校</b>
		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			
28月	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 662 22.8 1.8  中 826 26.7 2.3	<b>菅山小</b> 
	ヤンニョムチキン	<u>とりにく</u>	にんにく	でんぷん あぶら さとう	ケチャップ みりん しょうゆ コチュジャン 酒		
	チコレギサラダ	のり	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ	ごまあぶら ごま	しょうゆ 塩		
	はるさめ 春雨スープ		<u>チンゲンサイ</u> にんじん しいたけ たけのこ	はるさめ ごまあぶら	ガラスープ しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
	シャインマスカット		シャインマスカット				
29火	わかめごはん	わかめ		<u>こめ</u> さとう	塩	小 613 22.8 2.3  中 773 27.8 2.9	<b>菅山小</b>
	あじフライ	あじ		パンこ あぶら こむぎこ でんぷん	塩 こしょう		
	あか 赤じそあえ		キャベツ きゅうり あかじそ		塩		
	こまつな 小松菜とあおさのみそ汁	<u>とうふ</u> みそ あぶらあげ あおさ	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ		<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
	メロン		メロン				
30水	げんまいい 玄米入り背割りパン			<u>パン</u> <u>げんまい</u>		小 692 24.3 2.8  中 895 30.8 3.6	
	なすとかぼちゃの ミートグラタン	<u>ぶたにく</u> チーズ	たまねぎ かぼちゃ <u>なす</u> トマト にんにく	マカロニ あぶら	ケチャップ ソース ハヤシルウ ワイン 塩 こしょう		
	や 焼きそば入り野菜ソテー	<u>ぶたにく</u>	キャベツ たまねぎ にんじん もやし <u>チンゲンサイ</u>	ちゅうかめん あぶら	やしきそばソース 塩 こしょう		
	フルーツポンチ	とうにゅう かんてん	パイン みかん もも レモン ぶどう りんご	さとう	ワイン		
31木	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 705 26.7 2.4  中 874 31.5 3.1	
	なつやさい 夏野菜のカレー	<u>ぶたにく</u> チーズ	たまねぎ かぼちゃ <u>なす</u> トマト にんじん ピーマン えだまめ とうもろこし 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 <u>フィッシュカルシウム</u>		
	だいず 大豆としらすの揚げ煮	だいず <u>しらすぼし</u>		あぶら さとう でんぷん	しょうゆ		
	きのこサラダ		キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ とうもろこし たまねぎ	あぶら さとう	しょうゆ 酢		
9/1金	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 633 24.9 1.9  中 802 30.1 2.3	
	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	<u>ぶたにく</u>	たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら	しょうゆ 酒		
	かぼちゃのそぼろ煮	<u>とりにく</u>	かぼちゃ しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ みりん 酒		
	チンゲンサイのみそ汁	<u>とうふ</u> みそ	<u>チンゲンサイ</u> にんじん えのきたけ		<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
ぶどう		ぶどう					
4月	こくとう 黒糖パン			<u>パン</u> こくとう		小 638 28.2 3.2  中 841 35.6 3.9	
	ばーべきゅー チキンのBBQソース	とりにく	りんご しょうが レモン にんにく	こむぎこ さとう	しょうゆ 酒 しおこうじ		
	ラトウイユ		<u>なす</u> ズッキーニ たまねぎ <u>トマト</u> ピーマン にんにく	オリーブオイル	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう		
	チンゲンサイの クリームスープ	ベーコン <u>きゅうりにゅう</u>	<u>チンゲンサイ</u> たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも あぶら	ハンカチソース ワイン スープストック 塩 こしょう		



# 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



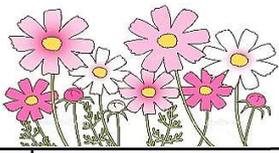
令和5年度 9月  
牧之原市学校給食センター

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 <b>欠食校</b>
		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		
5 火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 614 22.0 1.8 中 795 27.1 2.1	
	いわしの梅煮	いわし	うめ	さとう みずあめ でんぷん	しょうゆ 梅酢 かつお節		
	きゅうりと大根のひたひた	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 唐辛子		
	じゃがいもだんごのみそ汁	とりにく みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	じゃがいもだんご	かつお節 さば節		
	れいとう 冷凍みかん		みかん				
6 水	ちゅうか 中華めん			ちゅうかめん		小 611 23.1 2.9 中 779 28.7 3.4	
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく わかめ	キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ メンマ しょうが	ごまあぶら	しょうゆラーメンスープ ガラスープ 中華だし 塩 こしょう		
	あ 揚げぎょうざ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	しょうゆ 塩 こしょう		
	きりぼしだいこん 切干大根のサラダ		きゅうり とうもろこし にんじん きりぼしだいこん	ごまあぶら さとう	酢 塩		
7 木	 きゅうしょく <b>給食なし</b>						
8 金	 きゅうしょく <b>給食なし</b>						
11 月	かてめし	あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ	こめ むぎ さとうごま	しょうゆ 酒	小 638 25.1 2.3 中 791 30.3 2.8	日本 味めぐり 【関東】 
	そばろ入りたまごやき	たまご とりにく		さとう あぶら でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	こまつな 小松菜ともやしのもの のり		こまつな もやし	さとう	しょうゆ 酢		
	ちゃんこ	ぶたにく とうふ とりにく	キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ しめじ にら たまねぎ しょうが プルーン	パンこ でんぷん あぶら	ガラスープ しょうゆ みりん 酒 塩 さば節 昆布		
	りんご		りんご				
12 火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 673 28.3 2.0 中 833 3.3 2.4	
	ぶたにくとレバーの かりんあげ	ぶたにく とりレバー	しょうが	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ 酒		
	ごもくにまめ 五目煮豆	だいず とりにく こんぶ	こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ 酒		
	だいこん 大根のみそ汁	とうふ みそ わかめ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ		かつお節 さば節		
13 水	 きゅうしょく <b>給食なし</b>						

※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 9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 <b>欠食校</b>
		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		
14 木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 627 26.2 2.2 中 813 33.5 3.0	
	しゅうまい	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぷん 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		
	マーボーなす	とうふ ぶたにく みそ	なす たまねぎ <b>ねぎ</b> たけのこ にんじん にら しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース 酒 豆板醤 フィッシュカルシウム		
	ぶどう		ぶどう				
15 金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 668 23.4 1.9 中 857 28.9 2.4	
	ししゃもフライ	ししゃも		あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	塩 こしょう		
	もやしチャンプルー	なまあげ ウインナー かつおぶし	もやし にんじん ピーマン	ごまあぶら	しょうゆ スープストック 塩		
	にく 肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒		
19 火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 654 27.3 1.9 中 811 32.3 2.2	敬老の日  
	かつお <sup>だいず</sup> かつおと大豆のみそがらめ	かつお だいず みそ	しょうが	あぶら でんぷん さとう	みりん 酒 しょうゆ		
	ひじきサラダ	ひじき	キャベツ とうもろこし にんじん えだまめ	さとう	ごまドレッシング しょうゆ みりん		
	いものこ汁	ぶたにく あぶらあげ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん しいたけ <b>ねぎ</b> しょうが	さといも	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 昆布		
20 水	うどん			うどん		小 669 22.8 2.3 中 819 27.7 2.6	
	カレー <sup>なんばん</sup> 南蛮のつゆ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> しょうが にんにく	でんぷん あぶら	カレーウ しょうゆ みりん 酒 塩 カレー粉 かつお節		
	たいがくいも 大学芋			さつまいも あぶら さとう くるざとう はちみつ ごま	しょうゆ 酢		
	エリンギと野菜のソテー	ウインナー	ほうれんそう もやし エリンギ にんにく	あぶら	コンソメ 塩 こしょう		
21 木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 612 23.6 1.8 中 748 28.7 2.1	ひがん お彼岸  
	ホキのバジル <sup>づ</sup> 漬 <sup>や</sup> け焼き	ホキ			しょうゆ みりん バジル		
	ちくげんに 筑前煮	とりにく	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが	さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	さつまいものみそ汁	とうふ みそ	だいこん にんじん <b>ねぎ</b>	さつまいも	かつお節 さば節		
	おはぎ	かんてん		あずき もちごめ さとう	塩		
22 金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 653 26.5 1.5 中 803 31.2 2.2	
	スタミナ <sup>や</sup> 焼き <sup>にく</sup> 肉	ぶたにく みそ	もやし ピーマン にら しょうが にんにく	でんぷん あぶら	テンメンジャン しょうゆ 酒 みりん 豆板醤		
	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		
	きのこのたまごと汁	たまご とりにく	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん <b>ねぎ</b> しいたけ	でんぷん	しょうゆ 塩 みりん 昆布 かつお節		
	りんご		りんご				



# 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 9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 欠食校
		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月	ジャンバラヤ	ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	こめ むぎ バター オリーブオイル	ケチャップ パプリカ 塩 ソース カレー粉 チリパウダー こしょう	小 707 30.2 3.0 中 884 36.7 3.8	菅山小 ワールド ランチ 【アメリカ】 
	チキンのハーブ焼き	とりにく	にんにく パセリ	オリーブオイル	しょうゆ ワイン 塩 オレガノ バジル こしょう		
	チョップドサラダ		キャベツ きゅうり ピーマン		コールスロッドレッシング		
	クラムチャウダー	ぎゅうにゅう あさり ベーコン	たまねぎ とうもろこし にんじん	じゃがいも クリーム あぶら	ベシマルソース ワイン スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム		
26火	お茶しらすごはん	しらすぼし	ちや	こめ	しょうゆ 酒	小 605 26.1 2.0 中 779 32.7 2.5	菅山小 相高の 3年生が 考えた ふるさと 給食 
	かつおチーズフライ	かつお チーズ		パンこ あぶら こむぎこ	塩		
	チンゲンサイの おかかあえ	かつおぶし	チンゲンサイ もやし		しょうゆ		
	まきのこ汁	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ	さといも	かつお節 さば節		
27水	あげパン	きなこ		パン あぶらさとう	塩	小 660 26.7 2.6	菅山小 相良中
	ハンバーグきのこソース	とりにく ぶたにく	トマト えのきたけ エリンギ しめじ たまねぎ	さとう でんぷん あぶら じゃがいも オリーブオイル	デミグラスソース ソース ワイン 塩		
	カラフルサラダ		キャベツ きゅうり ピーマン		イタリアントレッシング		
	いんげん豆のスープ	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	じゃがいも いんげんまめ	ガラスープ ワイン コンソメ スープストック 塩 こしょう		
28木	おさくらごはん			こめ	しょうゆ 酒	小 652 21.7 2.1	菅山小 相良中
	揚げだし豆腐	とうふ	しめじ えだまめ	でんぷん あぶら	しょうゆ みりん		
	アーモンド和え		キャベツ こまつな にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ		
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん ねぎ	じゃがいも	かつお節 さば節		
ヨーグルト	ヨーグルト						
29金	栗ごはん			こめ もちこめ くり	酒	小 632 25.8 2.9 中 783 31.7 3.5	十五夜 
	赤魚の西京焼き	あかうお みそ		さとう	塩 酒かす		
	里芋のそぼろ煮	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	さといも さとう あぶら でんぷん	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	沢煮椀	とうふ ぶたにく	ごぼう にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ		しょうゆ 酒 塩 かつお節 昆布		
お月見だんご			しらたまだんご さとう でんぷん	しょうゆ みりん			

※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。