



# 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 欠食枚
		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 金	麦ごはん			こめ むぎ		中 775 30.3 3.2	相良小 菅山小
	豚キムチ炒め	ぶたにく みそ	たまねぎ キムチ ねぎ	さとう ごまあぶら	酒 しょうゆ みりん オイスターソース 中華だし		
	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		
	ワンタンスープ	とりにく ぶたにく たまご みそ	チンゲンサイ キャベツ にんじん にら たまねぎ しょうが	こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら	ガラスープ しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう		
28 月	麦ごはん			こめ むぎ		小 662 22.8 1.8 中 826 26.7 2.3	菅山小 減塩
	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 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	ごまあぶら ごま	しょうゆ 塩		
	はるさめ 春雨スープ		たまねぎ チンゲンサイ 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		こめ さとう	塩	小 613 22.8 2.3 中 773 27.8 2.9	菅山小
	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	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 えのきたけ		かつお節 さば節		
	メロン		メロン				
30 水	玄米入り背割りパン			パン げんまい		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	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 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	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら	焼きそばソース 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	麦ごはん			こめ 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	ぶたにく チーズ	たまねぎ かぼちゃ なす 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 フィッシュカルシウム		
	だいず 大豆としらすの揚げ煮	だいず しらすぼし		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	麦ごはん			こめ むぎ		小 633 24.9 1.9 中 802 30.1 2.3	減塩
	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら	しょうゆ 酒		
	かぼちゃのそぼろ煮	とりにく	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	とうふ みそ	チンゲンサイ にんじん えのきたけ		かつお節 さば節		
ぶどう		ぶどう					



# 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	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			
4月	黒糖パン			パン こくとう		小 638	<b>欠食校</b>
	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 しおこじ	28.2 3.2	
	ラタトゥイユ		なす ズッキーニ たまねぎ トマト 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	中 841	
	チンゲンサイの クリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし にんじん	じゃがいも あぶら	パンチマルソース ワイン スープストック 塩 こしょう	35.6 3.9	
5月	麦ごはん			こめ むぎ		小 614	<b>減塩</b>
	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	22.0	
	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	1.8 中 795	
	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	27.1 2.1	
	冷凍みかん		みかん				
6月	中華めん			ちゅうかめん		小 611	<b>相良小</b>
	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	23.1 2.9 中 779	
	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	28.7 3.4	
	切り干しだいこん 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月	麦ごはん			こめ むぎ		小 636	<b>相良小</b>
	ちくわの天ぷら	ちくわ あおさ	ちくわ	こむぎこ あぶら でんぷん	カレー粉	25.0 2.2 中 803	
	なすとピーマンのみそいため	ぶたにく みそ	なす たまねぎ ピーマン	さとう ごまあぶら	酒 みりん しょうゆ	30.9 2.8	
	かきたま汁	たまご とうふ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ しいたけ	でんぷん	しょうゆ 塩 かつお節 昆布		
	フルーツ牛乳かん	ぎゅうにゅう アガー	みかん	さとう			
8月	麦ごはん			こめ むぎ		小 612	<b>相良小</b> 重陽の 節句
	鮭フライ	さけ		パンこ あぶら こむぎこ でんぷん	塩 こしょう	22.7 1.8 中 774	
	菊花あえ	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう きく		しょうゆ	28.0 2.2	
	じゃがいもと冬瓜のみそ汁	みそ あぶらあげ	たまねぎ とうがん にんじん しめじ ねぎ	じゃがいも	かつお節 さば節		
	なし		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 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			
11月	かてめし	<u>あぶらあげ</u>	ごぼう にんじん しいたけ	<u>こめ</u> むぎ さとう ごまあぶら	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】 
	そぼろ入りたまごやき	<u>たまご</u> <u>とりにく</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> 塩		
	小松菜ともやしのおえ物	のり	こまつな もやし	さとう	しょうゆ 酢		
	ちゃんこ	<u>ぶたにく</u> <u>とうふ</u> <u>とりにく</u>	キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ しめじ いら 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 <u>さば鮓</u> 昆布		
	りんご		りんご				
12月	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 673 28.3 2.0 中 833 3.3 2.4	
	<u>ぶたにく</u> とレバーの かりんあげ	<u>ぶたにく</u> とレバー	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 <u>とりにく</u> 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	<u>とうふ</u> みそ わかめ	だいこん たまねぎ にんじん <u>ねぎ</u>		<u>かつお鮓</u> <u>さば鮓</u>			
13日	給食なし						
14日	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 627 26.2 2.2 中 813 33.5 3.0	
	しゅうまい	<u>ぶたにく</u> 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	<u>とうふ</u> <u>ぶたにく</u> みそ	<u>なす</u> たまねぎ <u>ねぎ</u> たけのこ にんじん いら 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日	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> 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 <u>かつおぶし</u>	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	<u>ぶたにく</u>	たまねぎ こんにやく 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日	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 654 27.3 1.9 中 811 32.3 2.2	敬老の日 
	かつおと大豆のみそがらめ	<u>かつお</u> 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	<u>ぶたにく</u> <u>あぶらあげ</u>	だいこん こんにやく ごぼう にんじん しいたけ <u>ねぎ</u> しょうが	<u>さといも</u>	しょうゆ 酒 みりん 塩 <u>かつお鮓</u> 昆布			
20日	うどん			<u>うどん</u>		小 669 22.8 2.3 中 819 27.7 2.6	
	カレー南蛮のつゆ	<u>ぶたにく</u> <u>あぶらあげ</u>	たまねぎ にんじん <u>ねぎ</u> 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 <u>かつお鮓</u>		
	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		



# 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	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			
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 
	ホキのバジル漬け焼き	ホキ			しょうゆ みりん バジル		
	ちくぜんに 筑前煮	とりにく	ごぼう たけのこ こんにやく 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 ねぎ	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	
	スタミナ焼き肉	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		
	きのこのたまごとじ汁	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 ねぎ 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				
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		コールスロートレッシング		
	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	ベジマルソース ワイン スープストック 塩 こしょう フィッシュカールシウム		
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		
	なし 梨		なし				
27 水	きゅうしょく 給食なし						
28 木	給食なし						
29 金	くり 栗ごはん			こめ もちごめ くり	酒	小 632 25.8 2.9 中 783 31.7 3.5	十五夜 
	あかうお 赤魚の西京焼き	あかうお みそ		さとう	塩 酒かす		
	さといも 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		
	さわにわん 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		
	つきみ 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		