



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			
1 金	 <small>きゅうしょく</small> 給食なし						
4 月	黒糖パン チキンのBBQソース ラタトゥイユ チンゲンサイのクリームスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	りんご しょうが レモン にんにく なす ズッキーニ たまねぎ トマト ピーマン にんにく チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし にんじん	パン こくとう こむぎこ さとう オリーブオイル じゃがいも あぶら	しょうゆ 酒 しおこуж ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう ベンヤルソース ワイン スープストック 塩 こしょう	487 22.8 2.2	
5 火	麦ごはん いわしの梅煮 きゅうりと大根のひたひた じゃがいもだんごのみそ汁 冷凍みかん	いわし かつおぶし とりにく みそ れいとう	うめ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ みかん	こめ むぎ さとう みずあめ でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいもだんご かつお節 さば節	509 19.4 1.5		
6 水	中華めん しょうゆラーメンスープ あ揚げぎょうざ きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	ぶたにく わかめ とりにく きりぼしだいこん	キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ メンマ しょうが キャベツ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし にんじん きりぼしだいこん	ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう	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 しょうゆ 塩 こしょう 酢 塩	506 19.2 2.3	
7 木	麦ごはん ちくわの天ぷら(カレー) なすとピーマンの みそいため かきたま汁 フルーツ牛乳かん	ちくわ ぶたにく みそ たまご とうふ ぎゅうにゅう アガー	たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ しいたけ みかん	こめ むぎ こむぎこ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら でんぷん さとう	カレー粉 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 塩 かつお節 昆布	479 18.2 1.3	

※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	
		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				
8 金	 8金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ	492 19.4 1.4	重陽の節句  	
	さけ 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
	きっか 菊花あえ	<u>かつおぶし</u>	キャベツ ほうれんそう きく					しょうゆ
	じゃがいもと冬瓜のみそ汁	みそ <u>あぶらあげ</u>	たまねぎ <u>とうがん</u> にんじん しめじ <u>ねぎ</u>	じゃがいも	<u>かつお節</u> <u>さば節</u>			
	なし 梨		<u>なし</u>					
11 月	 11月	かてめし	<u>あぶらあげ</u>	ごぼう にんじん しいたけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒	512 20.5 1.7	日本 味めぐり 【関東】 
	そばろ入りたまごやき	<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		
	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	<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 たら たまねぎ しょうが ブルーン	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>さば節</u> 昆布			
	りんご		りんご					
12 火	 きゅうしょく 給食なし							
13 水	 13水	わかめごはん	わかめ		こめ さとう	塩	545 19.9 1.9	菅山小 リクエスト
	とりにく 鶏肉のから揚げ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら でんぷん こむぎこ	酒 しょうゆ 塩こうじ 塩			
	かいそう 海藻サラダ	かいそう	キャベツ きゅうり		棒棒鶏ドレッシング			
	コーンポタージュ	<u>ぎゅうにゅう</u> とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	バター	バシマルソース ガラスープ スープストック 塩 こしょう			
シャインマスカット		シャインマスカット						
14 木	 14木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ	471 19.5 1.5		
	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	<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 たら 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 <u>フィッシュカルシウム</u>			
	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
		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			
15 金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		515 18.8 1.4	
	ししゃもフライ	ししゃも		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	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 火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		500 21.0 1.4	敬老の日
	かつおとだいずの みそがらめ	かつお だいず みそ	しょうが	あぶら でんぶん 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 こんにやく ごぼう にんじん しいたけ ねぎ 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		539 19.3 1.6	
	カレー南蛮のつゆ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	でんぶん あぶら	カレー粉 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		494 20.1 1.4	ひがな 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		502 20.1 1.2	
	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	でんぶん 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		
	きのこのたまごとし汁	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	でんぶん	しょうゆ 塩 みりん 昆布 かつお節		
	りんご		りんご				

※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
		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	<u>こめ</u> 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	558 24.7 2.2	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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>フィッシュカルシウム</u>		
26火	お茶しらすごはん	<u>しらすぼし</u>	<u>ちや</u>	<u>こめ</u>	しょうゆ 酒	486 21.7 1.4	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	<u>かつお</u> 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	<u>かつおぶし</u>	<u>チンゲンサイ もやし</u>		しょうゆ		
	まきのこ汁	<u>とうふ</u> <u>ぶたにく</u> みそ <u>あぶらあげ</u>	だいこん にんじん <u>ねぎ</u> <u>しいたけ</u>	<u>さといも</u>	<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
	なし梨		なし				
27水	 <p style="text-align: center;">きゅうしょく 給食なし</p>						
28木	おさくらごはん			<u>こめ</u>	しょうゆ 酒	526 18.6 1.5	
	あげだし豆腐	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		
	とんじる 豚汁	<u>ぶたにく</u> <u>とうふ</u> みそ	たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん <u>ねぎ</u>	じゃがいも	<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
29金	くり栗ごはん			<u>こめ</u> <u>もちごめ</u> くり	酒	491 21.5 2.3	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	<u>さといも</u> 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	<u>とうふ</u> <u>ぶたにく</u>	ごぼう にんじん たけのこ えのきたけ <u>ねぎ</u>		しょうゆ 酒 塩 <u>かつお節</u> 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		