



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 10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 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		
2月	おさくらごはん			こめ	しょうゆ 酒	小 621 21.9 2.3 中 787 26.9 3.0	
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん	酢 みりん かつおだし 塩 しょうゆ 昆布だし		
	コーンときゅうりの酢のもの	わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	酢 しょうゆ 塩		
	豚肉と大根の炒め煮	ぶたにく	だいこん にんじん こんにやく とうがん さやいんげん しょうが	さといも さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 和風だし フィッシュカルシウム		
	ぶどう		ぶどう				
3火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 717 24.0 1.8 中 927 32.2 2.4	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	でんぶん あぶら こむぎこ	酒 しょうゆ 塩こうじ 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		
	ワンタンスープ	とりにく ぶたにく みそ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	こむぎこ ごまあぶら でんぶん さとう	ガラスープ しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう		
	いちご豆乳クリーム大福	とうにゅう	いちご	さとう いんげんまめ こめこ みずあめ でんぶん			
4水	きゅうしょく 給食なし						
5木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 644 25.6 2.0 中 814 31.0 2.3	 小学3・4年の食塩が2g未満の日
	しるみぎかな 白身魚のマリネ	カレイ	たまねぎ レモン	あぶら でんぶん さとう	しょうゆ 酢		
	ほうれん草 ほうれん草のソテー		ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	あぶら	コンソメ 塩 こしょう		
	ミネストローネ	だいず ぶたにく	たまねぎ トマト にんじん セロリ にんにく	じゃがいも さとう オリーブオイル	ケチャップ コンソメ スープストック 塩 こしょう		
	みかん		みかん				
6金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 700 25.7 2.7 中 880 30.9 3.7	
	さつまいものカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	さつまいも じゃがいも あぶら	カレールウ ケチャップ ソース ワイン チャツネ 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		あぶら さとう でんぶん	しょうゆ		
	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		
10火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 644 24.0 1.8 中 809 29.7 2.0	めの あいご 愛護デー
	とりにく 鶏肉とレバーののりだれ	とりにく とりレバー のり	ねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ 酒 みりん		
	おかかあえ	かつおぶし	こまつな もやし にんじん		しょうゆ		
	かぼちゃのみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ		かつお節 さば節		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう			



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 10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			
11 水	ソフトめん			<u>ソフトめん</u>		小 714 23.1 2.3 中 868 28.0 3.1	
	ナポリタンソース	とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト にんにく	オリーブオイル さとう	ケチャップ ソース ハヤシルウ ワイン スープストック オールスパイス パプリカ 塩 こしょう <u>フィッシュカルシウム</u>		
	キャラメルポテト			<u>さつまいも</u> あぶら さとう クリーム バター			
	ほうれん草 ^{そう} のサラダ		ほうれんそう キャベツ 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		
12 木	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 664 27.2 2.7 中 828 32.9 3.2	
	あじ 鰯のこうじ漬け焼き	あじ			塩 こうじ		
	たくあんあえ	こんぶ	キャベツ たくあん きゅうり	ごま ごまあぶら			
	にく 肉じゃが	<u>ぶたにく</u>	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん		
	みかん		<u>みかん</u>				
13 金	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 622 26.6 2.5 中 796 33.2 3.1	
	しゅうまい	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	でんぷん さとう こむぎこ	しょうゆ 塩		
	ちゅうか 中華サラダ		<u>もやし テンゲンサイ</u> にんじん	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩		
	とうふ ^{ちゅうか} 豆腐の中華煮	とうふ <u>ぶたにく</u>	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	でんぷん ごまあぶら さとう	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし 塩 <u>フィッシュカルシウム</u> 豆板醤 こしょう		
	ぶどう		ぶどう				
16 月	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 628 26.2 2.1 中 777 31.5 2.4	
	き ^{ぶたどん} きのこ豚丼の具	<u>ぶたにく</u>	たまねぎ しめじ えのき エリンギ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん		
	きゅうり ^{だいこん} きゅうりと大根のひたひた	<u>かつおぶし</u>	きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 唐辛子		
	かきたま汁 ^{じる}	たまご とうふ	たまねぎ <u>テンゲンサイ</u> にんじん	でんぷん	しょうゆ 塩 <u>かつお節</u> 昆布		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
17 火	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 626 29.1 1.6 中 789 35.8 2.0	菅山小 ふるさと 給食の日
	かつお 鰹のかりん揚げ	<u>かつお</u>	しょうが	あぶら でんぷん さとう	みりん しょうゆ 酒		
	あおな 青菜としらすの炒め物 ^{いたもの}	<u>しらす</u>	<u>テンゲンサイ</u> にんじん にんにく	あぶら さとう	しょうゆ 塩		
	とんじる 豚汁	<u>ぶたにく</u> とうふ 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>		
	ミニトマト		ミニトマト				

※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 10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			
18 水	バーガーパン			<u>パン</u>		小 690 20.8 2.4 中 924 26.3 3.2	
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	パンこ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん	塩		
	やさしい野菜炒め	ベーコン	キャベツ <u>チンゲンサイ</u> にんじん	あぶら	コンソメ 塩 こしょう		
	マカロニスープ	とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ	マカロニ	スープストック ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	フルーツ牛乳かん	<u>ぎゅうにゅう</u> アガー	みかん パイン もも	さとう			
19 木	むぎ麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 682 24.7 1.9 中 855 30.1 2.6	
	ビビンバの具	<u>ぎゅうにく</u>	たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん 豆板醤		
	ナムル		<u>もやし</u> 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 <u>ねぎ</u> 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		
	みかん		<u>みかん</u>				
20 金	むぎ麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 621 24.0 1.9 中 776 28.5 2.0	ワールド ランチ ジャマイカ
	ジャークチキン	とりにく	たまねぎ <u>ねぎ</u> レモン しょうが にんにく	あぶら	しょうゆ 唐辛子 オールスパイス 塩 こしょう		
	カラフルサラダ		キャベツ きゅうり ピーマン		イタリントレッシング		
	ダンプリングスープ	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし にんにく	じゃがいもだんご バター	オイスターソース コンソメ 塩 オールスパイス こしょう		
23 月	マーガリンパン			<u>パン</u> マーガリン		小 685 24.4 2.9 中 921 31.9 3.8	相良小
	ツナとマカロニのグラタン	<u>ぎゅうにゅう</u> ツナ チーズ	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム	マカロニ 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		キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロートレッシング		
	やさしいにくだんご 野菜と肉団子のスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ <u>チンゲンサイ</u> にんじん しめじ しょうが ブルーン	じゃがいも パン粉 でんぷん あぶら	ガラスープ コンソメ スープストック 塩 しょうゆ こしょう かつおだし		
	りんご		りんご				
24 火	むぎ麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 682 23.1 2.0 中 894 29.7 2.9	ふるさと 給食の日
	くろはんぺんのお茶フライ	<u>くろはんぺん</u>	<u>ちや</u>	パンこ こむぎこ あぶら こめこ			
	アーモンドあえ		キャベツ <u>こまつな</u> にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ		
	さといものそぼろ煮	<u>ぶたにく</u>	たまねぎ こんにやく にんじん グリンピース	さといも さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	みかん		<u>みかん</u>				



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 10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 水	ちゅうか 中華めん			ちゅうかめん		小 688	
	とんこつラーメンスープ	ぶたにく	キャベツ チンゲンサイ にんじん きくらげ ねぎ しょうが にんにく		とんこつラーメンスープ しょうゆ こしょう フィッシュカルシウム	31.7 3.2	
	てづく しんじゅだんご 手作り真珠団子	ぶたにく とりにく とろふ	ねぎ しいたけ しょうが	もちごめ パンこ あぶら	しょうゆ 酒 塩	中 842	
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま	ごまドレッシング しょうゆ みりん	37.9 4.1	
26 木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 713	日本 味めぐり 【九州】
	なんばん チキン南蛮	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ あぶら でんぶん さとう	しょうゆ 酢 酒 みりん 豆板醤	23.9 1.8	
	タルタルソース	たまご	ピクルス	あぶら	塩 酢	中 934	
	きりぼしだいこん にももの 切干大根の煮物	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ 酒 みりん	32.6	
	こじる 呉汁	とうにゅう とうふ みそ	だいこん こまつな にんじん		かつお節 さば節	2.2	
27 金	ふよ 吹き寄せおこわ		にんじん しめじ まいたけ しいたけ	こめ もちごめ くり さとう	しょうゆ 酒 塩	小 607	相良中 十三夜
	さけ しおや 鮭の塩焼き	さけ			塩	28.5	
	だいず にももの 大豆とひじきの煮物	だいず ひじき	にんじん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ	2.1	
	さつまいものみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ	さつまいも	かつお節 さば節		
	かき 柿		かき				
30 月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		小 699	相良小
	さばのたつたあげ みそだれかけ	さば みそ		あぶら でんぶん さとう	酒 みりん	22.5 1.7	
	れんこんのきんぴら	さつまあげ	れんこん にんじん さやいんげん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん 唐辛子	中 870	
	すまし汁	とうふ かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのき		しょうゆ 塩 かつお節 昆布	27.2	
	りんご		りんご			2.1	
31 火	ケチャップライス	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン	こめ あぶら	ケチャップ こしょう	小 659	ハロウィン
	オムライス用たまご焼き	たまご		でんぶん さとう あぶら はちみつ	塩 酢	22.6 2.5	
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	オリーブオイル さとう	酢 塩 こしょう	中 864	
	パンプキンポタージュ	きゅうりにゅう ベーコン	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし パセリ	バター	ベシマルソース ワイン スープストック 塩 こしょう	28.3 3.5	
	みかん		みかん				

※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。