

| 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 |
|--------|--------------------|-----------------|---|---------------------|---|--|------------|
| | | 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 火 | むぎ 麦ごはん | | | こめ むぎ | | (小) 661 | 菅小 減塩献立 |
| | とりにく 鶏肉とコーンの揚げ煮 | とりにく | とうもろこし しょうが | あぶら でんぷん さとう | しょうゆ ワイン | 28.1 1.6 | |
| | ポテトサラダ | | きゅうり にんじん | じゃがいも ノエッグマヨネーズ | 塩 こしょう | (中) 819 | |
| | とうふ 豆腐のみそ汁 | とうふ みそ あぶらあげ | たまねぎ はくさい だいこん ねぎ | | かつお節 さば節 | 33.2 1.9 | |
| 2 水 | 給食なし | | | | | | |
| 3 木 | むぎ 麦ごはん | | | こめ むぎ | | (小) 656 | 相中 |
| | ポークカレー | ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん トマト セロリー りんご しょうが にんにく | じゃがいも あぶら さとう | カレールウ ケチャップ ソース チャツネ ワイン カレーこ スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム | 23.8 2.6 | |
| | だいずとしらすの揚げ煮 | だいず しらすぼし | | あぶら さとう でんぷん | しょうゆ | 821 28.2 | |
| | 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 | 3.2 | |
| 4 金 | むぎ 麦ごはん | | | こめ むぎ | | (小) 615 | 相中 |
| | さばのみそ煮 | さば みそ | ねぎ しょうが | さとう | 酒 しょうゆ | 23.1 2.6 | |
| | たくあんあえ | こんぶ | キャベツ たくあん きゅうり | ごまあぶら | 塩 | (中) 792 | |
| | く 具だくさん汁 | とうふ あぶらあげ | はくさい だいこん にんじん たまねぎ こまつな | さといも | しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節 こんぶ | 28.4 3.1 | |
| 7 月 | こくとう 黒糖パン | | | パン こくとう | | (小) 592 | |
| | メンチカツ | ぶたにく | たまねぎ | あぶら パンこ さとう こむぎこ | ケチャップ しょうゆ 塩 | 24.3 2.5 | |
| | きのこスパゲッティ | ウインナー | たまねぎ えのきしめじ エリンギ にんじん ピーマン にんにく | スパゲッティ あぶら | コンソメ 塩 こしょう | (中) 814 | |
| | やさい 野菜スープ | とりにく ベーコン | キャベツ たまねぎ こまつな にんじん | でんぷん | 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 | 30.6 3.3 | |
| 8 火 | むぎ 麦ごはん | | | こめ むぎ | | (小) 615 | 減塩献立 |
| | プルコギ | ぶたにく みそ | たまねぎ にんじん なら りんご にんにく しょうが | さとう ごまあぶら | しょうゆ トウバンジャン | 27.9 | |
| | 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 | 1.9 | |
| | キムチスープ | とうふ とりにく みそ | たまねぎ だいこん こまつな ねぎ キムチ しょうが にんにく | 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 | (中) 757 32.5 | |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | 2.4 | |

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

※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。





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6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 |
|---------|-----------------|-----------------|--|-------------------|--|--|---|
| | | 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 | | | |
| 9 水 | ソフトめん | | | ソフトめん | | (小) 655 | |
| | ミートソース | ぶたにく とりにく チーズ | たまねぎ にんじん トマト にんにく | あぶら さとう | ケチャップ ハヤシルウ ソース ワイン こしょう デミグラスソース 塩 フィッシュカルシウム | 256 2.3 | |
| | じゃがいもの香味揚げ | あおのり | | じゃがいも あぶら ごま | 塩 | (中) 806 31.4 | |
| | コールスローサラダ | | キャベツ きゅうり とうもろこし | あぶら さとう | 酢 塩 こしょう | 2.9 | |
| 10 木 | むぎ 麦ごはん | | | こめ むぎ | | (小) 662 | 目の 愛護デー 菅 小 2年 |
| | とりにく 鶏肉とレバーのマリネ | とりにく とりレバー | たまねぎ レモン | でんぷん あぶら さとう | しょうゆ 酢 カレーこ | 28.0 | |
| | ごまあえ | | キャベツ にんじん ほうれんそう | ごま さとう | しょうゆ | 1.8 | |
| | 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 はくさい にんじん | | かつお節 さば節 | (中) 812 33.0 | |
| | ブルーベリーゼリー | | ブルーベリー | さとう | | 2.0 | |
| 11 金 | むぎ 麦ごはん | | | こめ むぎ | | (小) 622 | 菅 小 |
| | しゅうまい | ぶたにく | たまねぎ しょうが | パンこ こむぎこ でんぷん さとう | 塩 | 26.3 2.0 | |
| | 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 | (中) 802 | |
| | まいぼー豆腐 麻婆豆腐 | とうふ ぶたにく みそ | たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく | でんぷん さとう ごまあぶら | しょうゆ 中華だし 酒 オイスターソース トウバンジャン フィッシュカルシウム | 33.1 2.5 | |
| 14 月 | スポーツの日 | | | | | | |
| 15 火 | むぎ 麦ごはん | | | こめ むぎ | | (小) 640 | 十三夜にち なんだ 献立 |
| | かつおフライ | かつお | | パンこ こむぎこ あぶら | 塩 こしょう | 29.8 2.0 | |
| | 煮しめ | とりにく だいず こんぶ | にんじん れんこん こんにやく ごぼう さやいんげん しいたけ | さとう あぶら | しょうゆ みりん 酒 | (中) 814 36.4 | |
| | じゃがいものみそ汁 | とうふ みそ あぶらあげ | たまねぎ だいこん ねぎ | じゃがいも | かつお節 さば節 | 2.4 | |
| 16 水 | せわ 背割りパン | | | パン | | (小) 605 | |
| | トマトポークチャップ | ぶたにく | たまねぎ トマト えのき ピーマン にんにく | さとう あぶら でんぷん | ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう パプリカ | 24.1 2.4 | |
| | さつまいものサラダ | | きゅうり えだまめ | さつまいも ハンエッグマヨネーズ | 塩 こしょう | (中) 793 | |
| | ポトフ | とりにく ぶたにく | だいこん たまねぎ れんこん にんじん しめじ さやいんげん ブルーン しょうが | パンこ でんぷん あぶら | ガラスープ ワイン スープストック コンソメ 塩 こしょう かつおだし | 30.8 3.4 | |





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6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 <input type="checkbox"/> 欠 |
|---------|----------------------------------|----------------------------|---|----------------------------------|---|--|------------------------------------|
| | | 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 | | | |
| 17 木 | むぎ 麦ごはん | | | こめ むぎ | | (小) 653 | 減塩献立 |
| | みそポテト | みそ | えだまめ | じゃがいも あぶら でんぷん さとう | みりん | 21.6 | |
| | ちゅうか もやし中華あえ | | もやし きゅうり にんじん | さとう ごま ごまあぶら | しょうゆ 酢 塩 唐辛子 | 1.7 (中) 806 | |
| | ぶたにく だいこん いた に 豚肉と大根の炒め煮 | ぶたにく あつあげ | だいこん こんにやく にんじん さやいんげん しょうが | さとう ごまあぶら | しょうゆ 酒 和風だし | 25.5 2.0 | |
| 18 金 | むぎ 麦ごはん | | | こめ むぎ | | (小) 622 | 減塩献立 |
| | とりそぼろ | とりにく たまご | えだまめ しょうが | さとう | しょうゆ 酒 塩 かつおだし | 27.5 | |
| | れんこんサラダ | | れんこん きゅうり にんじん | さとう | ごまドレッシング 酒 しょうゆ みりん | 1.7 (中) 782 | |
| | とんじる 豚汁 | ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ | はくさい たまねぎ こんにやく にんじん ねぎ | じゃがいも | かつお節 さば節 | 33.3 2.2 | |
| 21 月 | ロールパン | | | パン | | (小) 597 | 相 <input type="checkbox"/> |
| | オムレツ | たまご | | さとう あぶら | 塩 酢 | 26.1 | |
| | もやしのカレーソテー | ぶたにく | もやし キャベツ にんじん | あぶら | ワイン 塩 コンソメ カレーこ こしょう | 3.1 (中) 788 | |
| | やさしい にくだんご 野菜と肉団子の クリームスープ | とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな プルーン しょうが | あぶら パンこ でんぷん | ガラスープ こしょう ベシマルソース ワイン スープストック 塩 フィッシュカルシウム かつおだし | 33.6 4.0 | |
| 22 火 | むぎ 麦ごはん | | | こめ むぎ | | (小) 600 | ふるさと 給食 減塩献立 |
| | くろはんぺんのお茶フライ | くろはんぺん | ちや | パンこ こむぎこ あぶら こめこ | | 22.2 | |
| | きゅうりと大根のひたひた | かつおぶし | だいこん きゅうり | さとう ごまあぶら | しょうゆ 酢 唐辛子 | 1.9 (中) 786 | |
| | さつまいものみそ汁 | とうふ みそ あぶらあげ | たまねぎ はくさい にんじん ねぎ | さつまいも | かつお節 さば節 | 28.0 2.4 | |
| 23 水 | ちゅうか 中華めん | | | ちゅうかめん | | (小) 630 | |
| | とんこつ 豚骨ラーメンスープ | ぶたにく なんと | キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく | | 豚骨ラーメンスープ しょうゆ こしょう 塩 フィッシュカルシウム | 23.1 | |
| | 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 | あぶら こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ | しょうゆ 塩 | 3.5 (中) 801 | |
| | キムチあえ | | きゅうり にんじん もやし きりぼしだいこん | ごまあぶら | キムチのもと しょうゆ 塩 | 29.0 4.2 | |

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

※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。





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6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 |
|---------|--------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|---------------------------------------|--|--------------------------|
| | | 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 | | |
| 24 木 | むぎ 麦ごはん | | | こめ むぎ | | (小) 625 | 減塩献立 |
| | なつとう 納豆 | なつとう | | | たれ からし | 27.3 | |
| | あか 赤じそあえ | | キャベツ きゅうり あかじそ | さとう | 塩 | 1.7 | |
| | じゃがいものそぼろ煮 | とりにく あつあげ | たまねぎ こんにやく 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 みりん 酒 フィッシュカシウム | 783 | |
| | ミニトマト | | ミニトマト | | | 32.9 | |
| | | | | | 2.2 | | |
| 25 金 | むぎ 麦ごはん | | | こめ むぎ | | (小) 648 | 日本 味めぐり 【九州】 |
| | チキン南蛮 | とりにく | しょうが にんにく | こむぎこ あぶら でんぷん さとう | しょうゆ 酒 みりん 酢 トウバンジャン | 25.9 | |
| | タルタルソース | たまご | ピクルス | あぶら | 塩 酢 | 2.1 | |
| | きゅうりの塩こんぶあえ | こんぶ | キャベツ きゅうり にんじん | | 塩 | 833 | |
| | わかめスープ | とうふ とりにく わかめ | たまねぎ にんじん こまつな ねぎ | ごまあぶら | ガラスープ 中華だし しょうゆ こしょう オイスターソース 塩 | 33.9 | |
| | | | | | 2.4 | | |
| 28 月 | むぎ 麦ごはん | | | こめ むぎ | | (小) 613 | 減塩献立 |
| | ハンバーグ | とりにく ぶたにく | たまねぎ トマト にんにく しょうが | さとう | ケチャップ ワイン ソース 塩 | 27.3 | |
| | 野菜炒め | ぶたにく | もやし キャベツ こまつな | あぶら | コンソメ 塩 こしょう | 1.9 | |
| | けんちん汁 | とうふ とりにく あぶらあげ | だいこん にんじん ごぼう ねぎ | ごまあぶら | しょうゆ 酒 塩 みりん さば節 | 794 | |
| | | | | | 34.2 | | |
| | | | | | 2.4 | | |
| 29 火 | むぎ 麦ごはん | | | こめ むぎ | | (小) 608 | 菅小 減塩献立 |
| | カレーの南蛮漬け | カレー | ねぎ | あぶら でんぷん さとう | しょうゆ 酢 酒 トウバンジャン | 27.1 | |
| | きんぴらごぼう | ぶたにく | ごぼう にんじん さやいんげん | さとう ごまあぶら ごま | しょうゆ みりん 酒 | 1.9 | |
| | さつま汁 | とうふ とりにく みそ あぶらあげ | はくさい こんにやく にんじん こまつな | じゃがいも | かつお節 さば節 | 774 | |
| | | | | | 33.5 | | |
| | | | | | 2.3 | | |
| 30 水 | マーガリンパン | | | パン マーガリン | | (小) 626 | 菅 相 相 |
| | ツナとマカロニのグラタン | ツナ チーズ ぎゅうにゅう | たまねぎ エリンギ ほうれんそう | マカロニ あぶら | ホワイトソース ワイン 塩 こしょう | 25.2 | |
| | カラフルサラダ | | キャベツ きゅうり パプリカ | | イタリアンドレッシング | 2.9 | |
| | たまごと小松菜のスープ | たまご ベーコン | こまつな たまねぎ にんじん | あぶら でんぷん | ガラスープ コンソメ スープストック 塩 こしょう | 846 | |
| | | | | | 32.2 | | |
| | | | | | 3.8 | | |
| 31 木 | ケチャップライス | とりにく | にんじん たまねぎ ピーマン | こめ あぶら | ケチャップ コンソメ 塩 こしょう | (小) 632 | ハロウィン にちなんだ 献立 |
| | オムライス用玉子焼き | たまご | | さとう でんぷん あぶら | しょうゆ 塩 かつおだし にぼしだし | 23.9 | |
| | かぼちゃサラダ | | かぼちゃ きゅうり えだまめ | ノエッグマヨネーズ | 塩 こしょう | 2.5 | |
| | マカロニスープ | ウインナー | たまねぎ キャベツ にんじん しめじ こまつな | マカロニ あぶら | ガラスープ コンソメ スープストック ワイン 塩 こしょう | 757 | |
| | りんご | | りんご | | | 26.9 | |
| | | | | | 2.9 | 菅小 | |