

令和3年10月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 体を作る食べ物を知ろう

日	曜	スプーン	こんだてめい 主食 飲み物 おかず	アレルギー物質（7大アレルギー） 小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに ○付はコンタミネーション	食品のしゅるい			えいようりょう		
					血や肉になるもの （赤色）	体の調子を ととのえるもの （緑色）	かや体温となるもの （黄色）	小 中	小 中	
1	金		ごはん 牛乳 ほうれんそうのみそしる わふうオムレツ ぶたにくときりほしだいこんのいたためもの	小麦 乳 小麦、卵、乳、えび、かに	牛乳 みそ ぶたにく	とうふ オムレツ	ねぎ にんじん ほうれんそう だいこん きりほしだいこん たけのこ えだまめ	ごはん あぶら	649 777	26.3 32.3
4	月		ごはん 牛乳 ちゅうかスープ あげギョウザ ナムル	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ぎょうざのぐ	とりにく	ちんげんさい たまねぎ にんじん とうもろこし ほししいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	ごはん さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ	631 755	20.7 27.0
5	火		ごはん 牛乳 イタリアンにくじゃが イカオゲット ヨーグルト	小麦 乳 小麦 小麦 学配	牛乳 いかに	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト	ごはん オリーブゆ あぶら さとう	715 850	25.3 30.8
6	水		ごはん 牛乳 けんちんじる フィレオチキン おひたし	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ	とうふ フィレオチキン	にんじん だいこん こんにやく こまつな もやし	ごはん あぶら さとういも	639 770	26.1 30.7
7	木		ちゅうかメン 牛乳 わかめラーメン フランクフルト コーンソテー	小麦 卵 小麦 小麦 卵、えび、かに	牛乳 わかめ フランクフルト	ぶたにく なると ベーコン	にんじん ねぎ たまねぎ とうもろこし	ちゅうかメン ごまあぶら バター	657 806	26.5 33.1
8	金		ごはん 牛乳 すいとん とうふハンバーグ もやしのサラダ（わふうドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦 卵、乳	牛乳 とうふハンバーグ	とりにく	にんじん ごぼう こまつな とうもろこし	ごはん さとう すいとん ドレッシング	664 794	22.2 26.3
11	月		ごはん 牛乳 キムチじる あつやきたまご レンコンのきんぴら	小麦 乳 小麦 小麦 卵、乳、えび、かに	牛乳 とうふ あつやきたまご	ぶたにく みそ さつまあげ	にんじん ごぼう ねぎ キムチ れんこん えだまめ こんにやく	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	650 758	24.3 27.1
12	火		ナン 牛乳 ひよこまめのスープ ドライカレー みかんゼリー	小麦 乳 小麦 小麦 学配	牛乳 ひよこまめ	ウィンナー ぶたにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ えだまめ みかん	ナン パンこ ゼリー じゃがいも あぶら	586 795	24.8 31.9
13	水		ごはん 牛乳 すましじる たいのやさしいあんかけ こんにやくのいたため	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ	とうふ ハム	ほうれんそう たけのこ ほししいたけ こまつな こんにやく とうもろこし	ごはん あぶら さとう てんぷん ごまあぶら	665 760	29.1 31.5
14	木		じごなうどん 牛乳 トマトミートソースつけじる きんとんパイ きゅうりさっぱりづけ	小麦 卵、そば 小麦 小麦 卵、乳	牛乳 ぶたにく	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ	じごなうどん さとう パンこ あぶら きんとんパイ ごまあぶら	753 930	26.0 31.1
15	金		ごはん 牛乳 ハヤシチチュー フロコリーのサラダ（たまねぎドレッシング） チーズ	小麦 乳 小麦 小麦 乳（小麦）	牛乳 チーズ	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ フロコリー	ごはん ハヤシルウ ドレッシング じゃがいも バター	687 799	23.4 26.6
18	月		ごはん 牛乳 だんごじる くりコロケ そぼろごはんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦 卵、乳	牛乳 とりにく	あぶらあげ こおりとうふ	ごぼう だいこん えだまめ ねぎ	ごはん しらたまだんご くりコロケ さとう あぶら	744 909	26.1 31.4
19	火		ごはん 牛乳 マーボーとうふ えびシューマイ ワカメサラダ（ちゅうかドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦 えび、卵、乳、かに えび、かに（小麦）	牛乳 ぶたにく えび	とうふ みそ わかめ	にんじん たけのこ にら キャベツ きゅうり ねぎ ほししいたけ もやし	ごはん シューマイのかわ ごま てんぷん さとう ドレッシング ごまあぶら	685 826	25.1 30.6
20	水		わかめごはん 牛乳 ミネストローネ チキンのオープン焼き みかん	小麦 えび、かに 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく チキン	わかめ ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん セロリ トマト みかん	ごはん オリーブゆ あぶら マカロニ さとう	731 823	27.0 29.5
21	木		ちゅうかメン 牛乳 みそラーメン はるまき ほうれんそうとハムのソテー	小麦 卵、そば 乳 小麦 小麦 卵、乳、えび、かに	牛乳 ハム	ぶたにく みそ	ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう もやし にら	ちゅうかメン ごまあぶら はるまきのかわ あぶら バター	632 763	24.9 29.8
22	金		むぎごはん ☆にゅうさんきんいんりょう 学配 カレー キャベツのサラダ（ごまドレッシング） アーモンドこざかな	小麦 乳 小麦 小麦 卵、乳 えび、かに	牛乳 ぶたにく	とりにく とりレバー	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	むぎごはん じゃがいも カレー あぶら ごま ドレッシング アーモンド	697 823	23.2 26.9
25	月		ごはん 牛乳 ワンタンスープ さばのみそに やさしいふりかけ	小麦 乳 小麦 小麦 卵	牛乳 なると みそ	とりにく さば	にんじん キャベツ ねぎ やさしいふりかけ	ごはん ごまあぶら わんたんのかわ さとう	655 765	24.6 28.7
26	火		こどもパン 牛乳 きのこのシチュー とりのレモンパジル焼き みずなのサラダ（イタリアンドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦 卵	牛乳 なまクリーム	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし みずな キャベツ	こどもパン じゃがいも ホワイトルウ バター ドレッシング	725 879	27.6 31.7
27	水		ごはん 牛乳 さつまいものみそしる ぶたにくのしょうが焼き ごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ	とりにく ぶたにく	にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう もやし	ごはん さとう あぶら さつまいも ごま	682 809	29.3 35.4
28	木		ソフトめん 牛乳 わふうじる メンチカツ キャベツのソテー	小麦 卵、そば 乳 小麦 小麦 卵、乳	牛乳 あぶらあげ こんにぶ	ぶたにく なると メンチカツ	にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ たまねぎ	ソフトめん さとう あぶら パンこ	706 806	28.7 32.9
29	金		ごはん 牛乳 すぶたふうミートボール チキンナゲット りんご	小麦 乳 小麦 小麦 卵、乳、えび、かに	牛乳 ミートボール	ぶたにく チキンナゲット	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ ほししいたけ りんご	ごはん あぶら じゃがいも さとう	755 964	24.6 30.8
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。					実施回数	小 21回 中 21回	平均栄養量	681 817	25.5 30.3	
（ ）の中は、つけるもの、または、かけるものです。 太字は吉見産の食材を使用しています。 ☆印のついているものは給食センターで容器を回収します。							摂取基準	650 830	20~32 26~42	

