

令和3年11月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 体の調子を整える食べ物を知ろう

日	曜	スプライン	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	月		ごはん 牛乳 さわにわん とりのスタミナやき おひたし	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ ぶたにく とりにく	にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ こまつな もやし	だいこん たけのこ にら キャベツ もやし	ごはん あぶら	643 755	30.2 36.0
2	火		ごはん 牛乳 かわりにくじゃが ホッケのいちやほしやき みかん	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ホッケ ぶたにく	にんじん しらたき みかん	たまねぎ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも あぶら	681 791	26.9 32.0
4	木		ちゅうかメン 牛乳 みそコーンラーメン ココアあげパン きゅうりのサラダ (わふうドレッシング)	小麦 卵 そば 乳 小麦 乳 卵	牛乳 みそ ぶたにく	ねぎ もやし はくさい きゅうり	にんじん とうもろこし にら キャベツ	ちゅうかメン ココア さとう ドレッシング ごまあぶら ココア あぶら	742 849	25.3 29.2
5	金		ごはん 牛乳 ラビオリスープ ほうれんそうオムレツ こもくきんぴら	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 オムレツ ぶたにく さつまあげ	にんじん もやし ほうれんそう ごぼう	キャベツ ねぎ こんにゃく えだまめ	ごはん あぶら ラビオリ さとう	696 794	24.3 27.7
8	月		ごはん 牛乳 かぶのみそしる とりのからあげ きりほしだいこんのもの	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 あぶらあげ とりにく みそ さつまあげ	ねぎ かぶ (は) にんじん ほししいたけ	こまつな きりほしだいこん えだまめ	ごはん さとう あぶら	734 826	25.3 28.4
9	火		ごはん 牛乳 わかめスープ ハンバーグデミグラスソース ごまあえ	小麦 乳 小麦 えび かに 小麦	牛乳 とりにく わかめ とうふ ハンバーグ	にんじん ねぎ キャベツ	もやし たまねぎ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう ごま	637 750	26.0 31.1
10	水		ごはん 牛乳 だいこんとさといものそぼろに いわしのみそせり ラフランスゼリー	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 さつまあげ ぶたにく いわし	にんじん こんにゃく	だいこん せいようなし	ごはん さといも あぶら さとう でんぶん ゼリー	697 796	26.9 30.3
11	木		じこなうどん 牛乳 カレーなんばん ごぼうのかきあげ こんにゃくサラダ (たまねぎドレッシング)	小麦 卵 そば 乳 小麦 乳 小麦 えび 小麦 (小麦)	牛乳 あぶらあげ とりにく	たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく	にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	じこなうどん カレー さとう あぶら でんぶん ドレッシング	713 856	21.5 26.0
12	金		すめし 牛乳 はくさいのスープ あまからにくだんご ちらしめしのご	小麦 乳 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 にくだんご ベーコン とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ かんぴょう たけのこ えだまめ	はくさい こまつな ごぼう ほししいたけ	ごはん あぶら さとう	699 870	24.8 31.1
15	月		ごはん 牛乳 とんじる ユーリンチー キャベツのにびたし	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび 小麦	牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ みそ	ねぎ だいこん こんにゃく	にんじん ごぼう キャベツ	ごはん でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	652 754	28.8 32.3
16	火		さいたまけん150ねんきねんパン ☆コーヒーミルク スパゲティナポリタン プロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング) チーズ	小麦 乳 乳 小麦 小麦 乳	コーヒーミルク ウィンナー ベーコン チーズ	にんじん とうもろこし キャベツ プロッコリー	たまねぎ ピーマン きゅうり	パン あぶら スパゲティ ドレッシング	683 852	22.7 27.7
17	水		ごはん 牛乳 のっぺいじる ささかまいそべあげ ぶたにくのキムチいため	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 ささかまほこ あぶらあげ ぶたにく	にんじん ねぎ キャベツ キムチ ほししいたけ	だいこん こんにゃく もやし ごぼう	ごはん でんぶん あぶら さといも こむぎこ	663 788	27.4 33.8
18	木		ちゅうかメン 牛乳 とうにゅうタンタンメン シューマイ こまつなのおかかあえ	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 とうにゅう しゅーまいのご ぶたにく みそ かつおぶし	ねぎ もやし にら	にんじん キャベツ こまつな	ちゅうかメン あぶら シューマイのかわ	635 783	27.5 33.7
19	金		むぎごはん 牛乳 こえどカレー とうふナゲット ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 (小麦)	牛乳 とりレバー とらふナゲット ぶたにく チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん もやし	むぎごはん じゃがいも あぶら ごま さつまいも カレー はるさめ ドレッシング	767 958	22.6 27.3
22	月		ごはん (あじつけのり) 牛乳 わかたけじる ふかやねぎメンチカツ プロッコリーソテー	小麦 (小麦 えび かに) 乳 小麦 えび 卵 乳 かに 小麦	牛乳 エビボール メンチカツ わかめ あじつけのり	たけのこ にんじん ねぎ プロッコリー	たまねぎ みずな キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら パンこ	704 826	24.7 28.6
24	水		ごはん 牛乳 すましじる さばのカレーふうみやき ごぼうサラダ (ゴマドレッシング)	小麦 乳 小麦 えび かに 小麦 (小麦)	牛乳 あぶらあげ とりにく わかめ さば	ほうれんそう たけのこ ごぼう キャベツ	にんじん ほししいたけ きゅうり	ごはん ごま あぶら ドレッシング	699 827	28.3 33.7
25	木		ソフトめん 牛乳 けんちんうどんじる にくまん りんご	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび	牛乳 あぶらあげ とりにく まんのく	ごぼう だいこん ねぎ	にんじん こんにゃく りんご	ソフトめん あぶら さといも にくまんのかわ	667 760	23.2 26.6
26	金		ごはん 牛乳 えのきのみそしる さといもコロッケ かてめしのご	小麦 乳 小麦 卵 乳 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 みそ ちくわ とりにく あぶらあげ	ねぎ にんじん だいこん ほししいたけ	ほうれんそう えのきだけ ごぼう こんにゃく	ごはん あぶら さといも コロッケ さとう	721 827	25.7 29.6
29	月		ごはん 牛乳 にくだんごのスープ こもくあつきたまご コーンソテー	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに 卵	牛乳 あつきたまご チキンボール ベーコン	たまねぎ はくさい とうもろこし	にんじん みずな	ごはん バター でんぶん	658 755	24.2 27.2
30	火		ごはん 牛乳 すきやきに カツオフライ ヨーグルト	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳	牛乳 とりにく とりにく かまほこ かつお ヨーグルト	にんじん はくさい ぶなしめじ	しらたき ねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも パンこ	740 883	30.6 37.0
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 20回 中 20回	平均栄養量	691 815	25.8 30.5
()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。								摂取基準	650 830	20~32 26~42

☆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。

