

# 令和3年12月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 きれいに手を洗おう

日	曜	スプ は し ん	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 体の調子を ととのえるもの (緑色)	食品のしゅるい 体の調子を ととのえるもの (黄色)	えいよつりょう		
							小 中	小 中	
1	水	箸	ごはん 牛乳 だいこんのみそしる フィレオチキン ごまあえ	小麦 乳 えび かに 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 みそ わかめ とうふ あぶらあげ フィレオチキン	ねぎ だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう もやし	ごはん さとう あぶら ごま	640 744	27.9 32.5
2	木	箸	ちゅうかメン 牛乳 しょうゆラーメン おにまん ぶたにくともやしのいためもの	小麦 卵 そば 小麦 卵 小麦 卵 乳 えび 小麦	牛乳 なた ぶたにく	にんじん もやし ほうれんそう ブロッコリー	ちゅうかメン おにまん さとう ごまあぶら あぶら	683 793	29.0 34.6
3	金	スプ	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー アンサンブルエッグ (かぼちゃ) こんにやくサラダ	小麦 乳 小麦 乳 卵	牛乳 チーズ ぶたにく アンサンブルエッグ	たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし こんにやく かぼちゃ	ごはん ハヤシルウ バター わふうドレッシング	726 854	23.2 26.8
6	月	箸	ごはん 牛乳 すましじる わふうハンバーグ だいずとひじきのにもの	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ とりにく ひじき だいず	ほうれんそう にんじん ぶなしめじ ほししいたけ だけのこ	ごはん さとう あぶら	681 807	31.0 37.2
7	火	スプ	くるパン ☆いちご・オ・レ やきそば コーンサラダ アーモンドこざかな	小麦 乳 卵 小麦 卵 乳 えび かに そば 小麦 卵 乳 えび かに えび かに	いちご・オ・レ ちくわ とりレバー あおのり ぶたにく とりレバー かたくちいわし	にんじん キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし きゅうり	くるパン ちゅうかメン あぶら アーモンド フレンチドレッシング	703 904	21.2 26.8
8	水	箸	ごはん 牛乳 ほうれんそうのみそしる とりつくね きりぼしだいこんハリハリづけ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ とりつくね こんぶ	ねぎ にんじん ほうれんそう だいこん きりぼしだいこん きゅうり もやし	ごはん さとう ごま ごまあぶら	653 788	24.4 29.9
9	木	箸	じごなうどん 牛乳 にくうどんじる ちくわのいそべあげ スイートポテト	小麦 卵 そば 小麦 卵 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 あぶらあげ ちくわ あおのり ぶたにく ちくわ	にんじん ほししいたけ ぶなしめじ だいこん	じごなうどん さとう こむぎこ あぶら スイートポテト	739 903	26.7 34.3
10	金	スプ	むぎごはん 牛乳 ふゆやさいかレー フランクフルト みずなのサラダ (ゴマドレッシング)	小麦 乳 小麦 乳 卵 (小麦)	牛乳 とりレバー ぶたにく フランクフルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう もやし みずな キャベツ	むぎごはん さといも カレーウ あぶら ごま ドレッシング	763 908	24.6 29.2
13	月	箸	ごはん 牛乳 とんじる いわしのしょうがに ブロッコリーのソテー	小麦 乳 小麦	牛乳 とうふ いわし ぶたにく みそ	ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにやく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ごはん さといも あぶら	665 780	26.9 31.7
14	火	箸	ごはん 牛乳 はくさいのスープ ポテトコロッケ (ソース) みかん ㊦のみ チーズ	小麦 乳 小麦 小麦 乳	牛乳 とりにく ベーコン ㊦チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう みかん	ごはん ポテトコロッケ あぶら	721 854	21.5 26.9
15	水	箸	ごはん 牛乳 おでん かいせんチヂミ さいのくにスティックなっとう	小麦 乳 小麦 卵 えび 乳 かに 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 ちくわ がんもどき こんぶ うすらたまご さつまあげ いか たこ なっとう	こんにやく にんじん だいこん	ごはん さといも チヂミ あぶら	697 814	28.8 33.7
16	木	箸	ちゅうかメン 牛乳 みそラーメン やきめつきギョーザ レンコンのきんぴら	小麦 卵 そば 小麦 卵 小麦 卵 乳 かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 さつまあげ ぶたにく ぎょうざのく みそ	ねぎ にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし はくさい にら こんにやく れんこん えだまめ	ちゅうかメン ごまあぶら あぶら さとう ぎょうざのかわ	680 826	26.1 31.1
17	金	箸	ごはん 牛乳 にくじゃが タコメンチカツ もやしのおかかあえ	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 タコメンチカツ ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ こまつな もやし	ごはん さとう じゃがいも あぶら パンこ	706 837	23.2 26.8
20	月	箸	ごはん 牛乳 なめこのみそしる わふうオムレツ そぼろごはんのく	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 みそ とりにく とうふ オムレツ こおりとうふ	なめこ だいこん にんじん ねぎ ごぼう えだまめ	ごはん さとう あぶら	649 773	27.6 33.2
21	火	スプ	しょくパン 牛乳 ハムとほうれんそうのチャウダー チキンピカタ チョコクリーム	小麦 乳 卵 小麦 乳 小麦 乳 小麦 卵 乳 乳 (小麦) 落花生	牛乳 ハム なまクリーム チキンピカタ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	しょくパン じゃがいも ホワイトウ バター チョコクリーム	683 852	22.0 27.6
22	水	箸	ごはん 牛乳 すいとん カボチャひきにくフライ やさしいゆずのかあえ	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	にんじん ごぼう ほうれんそう かぼちゃ はくさい もやし こんにやく ゆず	ごはん すいとん あぶら かんきつドレッシング パンこ	690 832	22.1 26.2
23	木	箸	ソフトめん 牛乳 カレーじる もみのきがたハンバーグ ブロッコリーのサラダ クリスマスカップデザート	小麦 卵 そば 小麦 乳 小麦 乳 小麦	牛乳 あぶらあげ ぶたにく ハンバーグ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ カリフラワー ブロッコリー	ソフトめん さとう カレーウ イタリアンドレッシング クリスマスカップデザート	755 967	30.9 39.7
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 17回 中 17回	平均栄養量	696 837	25.7 31.1
( )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	20~32	
☆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。							830	26~42	



2021年12月 誕生 150周年