

# 令和4年2月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 **食マナーを守って 楽しくたべよう**

日	曜	スプ リール	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 O付はコンタミネーション	食品のしゅるい			えいよつりょう	
					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	火		くろパン ☆コーヒーミルク *ABCスープ *チキンオープンやき コンソテー	小麦 乳 卵 乳 小麦 小麦 乳 乳	コーヒーミルク とうふ チキンのオープンやき ベーコン チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	くろパン マカロニ バター	687	25.9
2	水		ごはん 牛乳 なめこじる いわしのみそれに ベーコンとなのはなのソテー	小麦 乳 小麦	牛乳 とうふ いわし みそ ベーコン	なめこ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ なばな	ごはん あぶら	643	26.3
3	木		じごなうどん 牛乳 きめつじる ちくわフライ ほうれんそうのいそかあえ (きざみのみ)	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 えび かに 小麦 えび かに 小麦 えび かに	牛乳 ぶたにく だいす カマボコ みそ ちくわ やきのり	にんじん だいこん こんにやく ねぎ みずな キャベツ ほうれんそう こまつな	じごなうどん あぶら こむぎこ	615	26.1
4	金		ごはん 牛乳 *にくじゃが わふうオムレツ ごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 ぶたにく オムレツ	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	642	23.2
7	月		ごはん 牛乳 すましじる かぼちゃクノートル きんぴらごぼう	小麦 乳 小麦 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ さつまあげ	ほうれんそう にんじん ほししいたけ かぼちゃ こんにやく ごぼう えだまめ	ごはん パンこ あぶら さとう	666	22.1
8	火		ごはん 牛乳 ビーフンスープ *メンチカツ さけとダイコンのいために	小麦 乳 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 ぶたにく メンチカツ サケ あぶらあげ	はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん えだまめ	ごはん ピーファン あぶら さとう	729	28.8
9	水		ごはん 牛乳 *ハヤシシチュー コンニャクサラダ アーモンドごさかな	小麦 乳 小麦 乳 えび かに	牛乳 ぶたにく チーズ カタクチイワシ	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ とうもろこし こんにやく きゅうり	ごはん じゃがいも ハヤシルウ バター ドレッシング アーモンド	689	23.2
10	木		ちゅうかメン 牛乳 マーボーラーメン *からあげ よしみイチゴ入りアンニンフルーツ	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 乳 えび 小麦 卵 乳 えび	牛乳 とうふ ぶたにく みそ とりのからあげ	にんじん ねぎ いら ほししいたけ いちご モモ りんご ヨウナシ	ちゅうかメン さとう ごまあぶら でんぶん あぶら アンニンカンテン	755	27.4
14	月		ごはん 牛乳 ラビオリスープ ハートがたハンバーグ カラフルサラダ *チョコプリン	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 ぶたにく なると ハンバーグ	にんじん はくさい もやし たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	ごはん ラビオリ さとう あぶら ドレッシング チョコプリン	717	24.3
15	火		ごはん 牛乳 ちくぜんに *ごもくあつやきたまご いよかん	小麦 乳 小麦 卵 小麦 乳 えび かに 卵 小麦 乳 えび かに	牛乳 ぶたにく あつやきたまご	にんじん ごぼう こんにやく だけのこ えだまめ ほししいたけ レンコン いよかん	ごはん じゃがいも あぶら さとう	693	27.2
16	水		ごはん 牛乳 はくさいのスープ *サバのカレーふうみやき かてめしのく	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 べーコン サバ あぶらあげ ちくわ	にんじん はくさい たまねぎ ごぼう ほししいたけこんにやく	ごはん あぶら さとう	694	26.8
17	木		ちゅうかメン 牛乳 *みそラーメン *ココアあげパン ナムル	小麦 卵 そば 乳 小麦 乳 卵 小麦	牛乳 ぶたにく みそ	ねぎ にんじん もやし キャベツ ほうれんそう	ちゅうかメン あぶら コッペパン ココア さとう ごま ごまあぶら	746	25.8
18	金		むぎごはん 牛乳 *カレー *ポテトクロック ブロッコリーのソテー	小麦 乳 小麦 乳 卵 小麦	牛乳 ぶたにく とりレバー チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー もやし	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら ポテトクロック	748	24.1
21	月		ごはん 牛乳 *キムチとんじる てつなべぼうぎョウザ コンニャクのいために	小麦 乳 小麦 えび かに 小麦	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ぎょうざのぐ とりにく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キムチこんにやく とうもろこし こまつな	ごはん じゃがいも あぶら ぎょうざのかわ さとう ごまあぶら	629	20.9
22	火		こどもパン 牛乳 *コーンスープ チキンカツ みずなのサラダ クレープ 小・中2まで *お祝いケーキ 中3のみ	小麦 卵 卵 乳 小麦 乳 小麦 卵 乳 かに 小麦 卵 乳	牛乳 べーコン なまクリーム チキンカツ	たまねぎ コーンペースト とうもろこし もやし みずな にんじん キャベツ	こどもパン じゃがいも バター コーンクリームスープ パンこ あぶら ドレッシング クレープ 中3のみケーキ	730	24.5
24	木		ソフトめん 牛乳 おろしうどんじる えびシューマイ かいそうサラダ	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 乳 かに 小麦 えび 卵 乳 かに 小麦 えび かに	牛乳 ぶたにく あぶらあげ えびシューマイ わかめ	ねぎ にんじん ほししいたけ だいこん キャベツ きゅうり こんにやく	ソフトめん シューマイのかわ ドレッシング	599	26.1
25	金		ごはん 牛乳 ポトフ とうふナゲット なのはなふりかけ	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 ぶたにく ウィンナー とうふナゲット	にんじん たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも なのはなふりかけ あぶら	672	22.4
28	月		ごはん 牛乳 だいこんのみそしる サーモンフライ おひたし	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび 落花生 小麦	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ サケ	ねぎ だいこん こまつな キャベツ にんじん ほうれんそう もやし	ごはん パンこ あぶら	659	24.4
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 18回 中 18回	平均栄養量	684	26.7
( )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
*印の献立は、吉見中3年生のリクエストです。								830	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。									

