

令和4年5月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 協力して片付けよう

日	曜	スプ はし リン	こんだてめい 主食 飲み物 おかず	アレルギー物質 (7大アレルゲン) 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
2	月		すめし 牛乳 すましじる カツオフライ ちらしずしのぐ ☆おちゅプリン	小麦 乳 小麦 小麦 (卵) (乳) 小麦 小麦 小麦 卵	ぎゅうにゅう とうふ カツオ とりにく あぶらあげ きんしたまご	ほうれんそう にんじん たけのこ ほししいたけ かんぴょう ごぼう まっちゃん	ごはん あぶら パンこ さとう おちゅプリン	738	29.1
								857	33.1
6	金		ごはん 牛乳 たまねぎのみそしる チキンのオープンやき コンニャクサラダ (わふうドレッシング)	小麦 乳 小麦 乳	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ チキンオープンやき チーズ	たまねぎ もやし にんじん キャベツ こんにゃく きゅうり	ごはん あぶら ドレッシング	662	26.8
								770	30.0
9	月		ごはん 牛乳 ミネストローネ かぼちゃクノーデル ぶたにくのいために	小麦 乳 小麦 小麦 (卵) (乳) (えび) (かに)	ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ トマト フロッコリー ピーマン	ごはん シェルマカロニ あぶら さとう かぼちゃクノーデル	736	26.1
								859	30.6
10	火		ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに いわしのおかか れいとうみかん	小麦 乳 小麦 小麦	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし かつおぶし	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ みかん	ごはん じゃがいも あぶら さとう	716	25.6
								814	28.6
11	水		ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ ピピンバ (にく) ピピンバ (やさい)	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ えのきだけ だいずもやし ほうれんそう とうもろこし	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	653	26.2
								772	31.5
12	木		じこなうどん 牛乳 わふうじる ササカマのおちゅのはあげ こんにゃくのいためもの	小麦 (卵) (そば) 乳 小麦 (えび) (かに) 小麦 (卵) (乳) 小麦	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ナルト コンブ ささかまほこ ハム	にんじん ほししいたけ ねぎ せんちゃ こんにゃく こまつな	じこなうどん さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら	660	28.6
								801	35.2
13	金		むぎごはん 牛乳 チキンとアスパラのカレー コーンサラダ (フレンチドレッシング) カルシウムウェハース	小麦 乳 小麦 乳 (卵) 小麦 乳 卵	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー チーズ	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ とうもろこし きゅうり	むぎごはん じゃがいも カレールー あぶら ドレッシング カルシウムウェハース	713	21.9
								853	26.4
16	月		ごはん 牛乳 わかたけじる ぶたにくのしょうがやき ごまあえ	小麦 乳 小麦 えび (卵) (乳) (かに) 小麦 小麦	ぎゅうにゅう わかめ エビボール とうふ ぶたにく	たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし	ごはん さとう あぶら ごま	638	27.2
								749	32.8
17	火		こどもパン ☆コーヒーミルク ABCスープ ほうれんそうオムレツ にんじんとツナのソテー	小麦 乳 (卵) 乳 小麦 小麦 小麦	コーヒーミルク パーコン オムレツ マグロフレーク	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう こんにゃく とうもろこし	こどもパン マカロニ あぶら さとう	661	21.9
								835	27.3
18	水		ごはん 牛乳 とんじる にくだんご はるさめのすのもの	小麦 乳 小麦 小麦	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ にくだんご	ねぎ にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも はるさめ ごま さとう ごまあぶら	709	27.3
								810	30.4
19	木		ちゅうかメン 牛乳 もやしラーメン えびシューマイ フルーツミックス	小麦 (卵) (そば) 乳 小麦 小麦 えび (卵) (乳) (かに) 小麦 (乳)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ えびシューマイのぐ	ねぎ にんじん もやし とうもろこし キャベツ モモ リンゴ ヨウナシ パインアップル	ちゅうかメン ごまあぶら シューマイのかわ ナタデココ	629	24.5
								761	29.2
20	金		ごはん 牛乳 ちくぜんに ひとくちカツ アーモンドこざかな	小麦 乳 小麦 小麦 (卵) 小麦 (卵) (乳) (えび) (かに) (落花生)	ぎゅうにゅう とりにく ひとくちカツ カタクチイワシ	にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ えだまめ ほししいたけ レンコン	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ アーモンド ごま	703	28.4
								804	32.3
23	月		ごはん 牛乳 こめこめんのスープ わふうハンバーグ たけのこのおかか	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵) (乳) (えび) (かに)	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ とりにく かつおぶし	ほうれんそう たまねぎ にんじん ぶなしめじ たけのこ ほししいたけ えだまめ	ごはん こめこめん さとう	689	28.8
								819	34.5
24	火		ちゃめし 牛乳 さわにわん ちくさたまご れいとうみかん	小麦 乳 小麦 小麦 (卵) (乳) (えび) (かに)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくさたまご	にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ ほししいたけ こまつな みかん	ちゃめし あぶら	662	23.9
								767	27.5
25	水		ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる アジいそベフライ レンコンのきんぴら	小麦 乳 小麦 (卵) (乳) (えび) (かに) 小麦 (卵) (乳) (えび) (かに)	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ アジ さつまあげ あおのり	たまねぎ にんじん レンコン こんにゃく えだまめ	ごはん じゃがいも パンこ あぶら さとう ごまあぶら	706	26.1
								803	29.1
26	木		ソフトめん 牛乳 カレーなんばん しゃくしなまん くきワカメサラダ (ちゅうかドレッシング)	小麦 (卵) (そば) 乳 小麦 乳 小麦 (卵) (乳) (えび) (かに) 小麦 (小麦)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ くきワカメ ワカメ しゃくしなまんのぐ	たまねぎ にんじん ねぎ しゃくしな キャベツ	ソフトめん あぶら カレールー でんぶん さとう しゃくしなまんのかわ ドレッシング ごま	667	26.3
								807	31.6
27	金		ごはん 牛乳 トマトスープ とうふナゲット ひじきのオイスターソースいため	小麦 乳 小麦 小麦 (卵) (乳) 小麦 (えび) (かに)	ぎゅうにゅう パーコン とうふナゲット ぶたにく ひじき	にんじん レタス たまねぎ トマト ぶなしめじ こんにゃく たけのこ えだまめ	ごはん あぶら さとう	715	23.7
								813	26.7
30	月		ごはん 牛乳 とうふとキムチのスープ ユーリンチー きりほしだいこんハリハリづけ	小麦 乳 小麦 (卵) (乳) (えび) (落花生) 小麦 (えび) (かに)	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく コンブ	だいこん はくさい ねぎ キムチ きりほしだいこん にんじん きゅうり もやし	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	602	24.8
								---	---
31	火		くろパン 牛乳 スバゲティナポリタン カラフルサラダ (イタリアンドレッシング) アセロラゼリー	小麦 乳 (卵) 乳 小麦	ぎゅうにゅう パーコン ウィンナー	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり アセロラ	くろパン スバゲティ あぶら ドレッシング ゼリー	685	20.0
								864	26.4
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 19回 中 18回	平均栄養量	681	25.6
()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	20~32
								830	26~42

