

目標 よくかんで食べよう

日	曜	ス プ リ ン	こんだてめい		アレルギー物質（7大アレルゲン）		食品のしゅるい				えいようりょう	
			主食 飲み物 おかず		小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに ○付はコンタミネーション	血や肉になるもの （赤色）	体の調子を ととのえるもの （緑色）	力や体温となるもの （黄色）	小 中	エネルギー （kcal）	小 中	たんぱく質 （g）
1	水		ごはん 牛乳 あおさりのみそしる フィレオチキン やさしいため	 乳 小麦	牛乳 あおさのり みそ ウィンナー	とうふ あぶらあげ フィレオチキン	ねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	ごはん あぶら	659 776		28.7 34.4	
2	木		じこなうどん 牛乳 きつねじる ゼリーフライ ほうれんそうのパターしょうゆいため	 乳 小麦 小麦 小麦 乳	牛乳 あぶらあげ ベーコン	とりにく なると おから	にんじん ほうれんそう とうもろこし	ねぎ キャベツ じゃがいも パンこ ゼリーフライ	649 762		26.4 31.3	
3	金		ごはん 牛乳 ビーフンスープ ドライカレー コーンサラダ（たまねぎドレッシング）	 乳 小麦 小麦 小麦 小麦（小麦）	牛乳 ぶたにく	とりにく	ほうれんそう ねぎ えだまめ とうもろこし	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら ドレッシング	722 860	27.0 32.4	
6	月		ごはん 牛乳 ウィンナーとやさいのスープ ハムチーズピカタ きんぴらがぼう	 乳 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 ハムチーズピカタ	ウィンナー さつまあげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう	キャベツ ぶなしめじ こんにゃく えだまめ	ごはん さとウ	604 748	24.6 27.5	
7	火		ごはん 牛乳@250 にくじゃが いわしのうめに おひだし	 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 いわし	ぶたにく	にんじん しらたき キャベツ もやし	たまねぎ さやインゲン こまつな うめ	ごはん さとウ じゃがいも あぶら	647 741	24.6 27.2	
8	水		ごはん 牛乳 すましじる とりのてんぷら あぶらみそどんのぐ	 乳 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ とりのてんぷら ぶたにく	とうふ わかめ みそ	ほうれんそう ほししいたけ ピーマン ねぎ	にんじん たまねぎ なす しょうが	ごはん こむぎこ あぶら さとウ	673 770	31.8 36.1	
9	木		ちゅうかメン 牛乳 しょうゆラーメン やさしいシューマイ サクサクサラダ（わふうドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 なると	ぶたにく	とうもろこし もやし ほうれんそう キャベツ	にんじん きゅうり ねぎ レンコン	ちゅうかメン シューマイのかわ ごまあぶり ドレッシング	610 753	24.9 30.3	
10	金		ごはん 牛乳 ハヤシチュー タコマネチカツ ☆レモンソーダゼリー	 乳 小麦 小麦 乳 小麦	牛乳 チーズ	ぶたにく タコマネチカツ	たまねぎ セロリ レモン	にんじん トマト	ごはん ハヤシルウ あぶら じゃがいも バター ゼリー	776 893	23.4 27.4	
13	月		ごはん 牛乳 こおりとうふのみそしる とりのからあげ もやしのおかかあえ	 乳 小麦 小麦	牛乳 こおりとうふ あぶらあげ かつおぶし	わかめ みそ とりのからあげ	にんじん ねぎ もやし	ごぼう キャベツ	ごはん あぶら	663 747	27.9 30.4	
14	火		バターロールパン ☆にゅうさんきんいんりょう なつやすみスープ ハンバーグデミグラスソース コーンソテー	小麦 乳 乳 小麦 小麦	にゅうさんきんいんりょう ベーコン ハンバーグ	さまやインゲン レタス トマト とうもろこし	にんじん たまねぎ ブロッコリー	バターロールパン オリーブゆ じゃがいも さとウ あぶら	700 885	26.7 33.0		
15	水		ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに わかどりのレモンバジルやき れいとうみかん	 乳 小麦	牛乳 わかどりのレモンバジル	ぶたにく	たまねぎ ただけのこ みかん	にんじん えだまめ	ごはん あぶら でんぶん さとウ	756 ----	24.5 ----	
16	木		じこなうどん 牛乳 おとしする いかのだ汁たあげ みずなのサラダ（あおじそドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦 小麦（小麦）	牛乳 あぶらあげ イカ	ぶたにく イカ	ねぎ ほししいたけ もやし キャベツ	にんじん だいこん みずな あおじそ	じこなうどん あぶら ドレッシング	648 ----	27.2 ----	
17	金		ごはん 牛乳 けんちゃんじる あつやかたまご ぶたにくのしょうがやき	 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	とうふ あつやかたまご	にんじん だいこん ねぎ しょうが たまねぎ	ごぼう こまつな こんにゃく えのきだけ	ごはん さとウ あぶら	653 858	31.8 39.2	
20	月		ごはん 牛乳 もやしのみそしる ポテトコロケ だいすくとひじきののもの	 乳 小麦 小麦 乳	牛乳 みそ ひじき	あぶらあげ とりにく だいす	ねぎ にんじん ほししいたけ	もやし たまねぎ ただけのこ	ごはん あぶら ポテトコロケ さとウ	758 866	28.4 33.5	
21	火		ごはん 牛乳@250 ちゅうかに さいのくにねぎみそパオズ れいとうリンゴ	 乳 小麦 小麦	牛乳 えび うすらたまご	ぶたにく イカ	はくさい にんじん もやし えだまめ	ただけのこ たまねぎ ほししいたけ リンゴ	ごはん でんぶん ごまあぶり パオズ	630 762	26.4 33.1	
22	水		ごはん 牛乳 じゃがもちいりすましじる にくだんご ごぼうサラダ（ゴマドレッシング）	 乳 小麦 小麦（小麦）	牛乳 にくだんご		ねぎ だいこん ほうれんそう きゅうり	にんじん ごぼう キャベツ	ごはん ごま じゃがもち ドレッシング	691 818	20.4 31.0	
23	木		ちゅうかメン 牛乳 チャンボンメン はるまき にんじんシリシリ	小麦 乳 小麦 小麦 乳 小麦	牛乳 えび マグロフレーク	ぶたにく なると	キャベツ にんじん しらたき	たまねぎ もやし とうもろこし	ちゅうかメン はるまきのかわ ごまあぶり	631 760	26.4 31.5	
24	金		むぎごはん 牛乳@250 カレー ブロッコリースラータ（フレンチドレッシング） ブルーベリークレーム	 乳 小麦 乳	牛乳 とりレバー	ぶたにく チーズ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー	にんじん きゅうり フルーベリー	むぎごはん カレー クレーム じゃがいも ドレッシング あぶら	751 907	21.9 26.8	
27	月		ごはん 牛乳 トックスープ はんぺんフライ ぶたにくとインゲンのいたために	 乳 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 はんぺんフライ みそ	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ たら ただけのこ	ほししいたけ もやし さやインゲン	ごはん ごまあぶり トック さとウ あぶら	739 864	29.3 35.2	
28	火		こどもパン 牛乳 ホタテのチャウダー フランクフルト メロン	小麦 乳 乳 小麦 乳	牛乳 ホタテ フランクフルト	ベーコン なまクリーム	たまねぎ とうもろこし	にんじん メロン	こどもパン バター パンこ じゃがいも ホワイトルウ あぶら	745 931	27.4 33.6	
29	水		ごはん（つくだにのり） 牛乳 ワカメスープ オムレツ チンチャオロースー	 乳 小麦 卵 小麦 小麦	牛乳 とうふ ぶたにく	わかめ オムレツ のり	とうもろこし えのき ただけのこ ピーマン	ごはん ごまあぶり	681 766	28.7 33.3		
30	木		じこなうどん 牛乳 トマトソースつけめんじる コーンコロケ キャベツのサラダ（イタリアンドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく	とりにく なまクリーム	たまねぎ トマト キャベツ もやし とうもろこし	にんじん セロリ きゅうり マッシュルーム	じこなうどん オリーブゆ あぶら コロケ パンこ ドレッシング	638 769	22.7 26.8	
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。							小 22回 中 20回	平均栄養量	683 812 650	26.4 31.7 20～32		
							実施回数					
							摂取基準					

（ ）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。

