

令和4年7月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 たの 物の えいせい きつ 食べ物 の 衛生 に 気 を 付け よう

日	曜	スプーン	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
1	金	箸	ごはん 牛乳 マーボーあつあげ チキンのレモンハーブ焼き ウェハース	小麦 乳 小麦 小麦 卵 卵 小麦 卵 乳	牛乳 あつあげ ふたにく とりにく みそ	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ にら	ごはん さとう ごまあぶら あぶら でんぶん ウェハース	674 782	24.7 29.0
4	月	スプーン	ごはん 牛乳 たまねぎのみそしる アジのなんばんづけ そぼろごはんのぐ	小麦 乳 小麦 へび 小麦	牛乳 あぶらあげ みそ アジ とりにく こおりとうふ	たまねぎ もやし にんじん ねぎ ごぼう えだまめ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	747 911	31.3 40.4
5	火	スプーン	コッパンスライス ☆コーヒーミルク 焼きそば だいずもやしのナムル チーズ	小麦、乳 卵 小麦 卵 乳 へび かに そば 小麦 卵 乳 小麦 乳	小麦、乳 卵 ちくわ とりにく あおのり チーズ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ほうれんそう だいずもやし	コッパン ちゅうかメン あぶら さとう ごまあぶら ごま	724 901	25.9 31.9
6	水	箸	ごはん 牛乳 とうがんとハルサメのスープ きんぴらにくだんご ブロッコリーサラダ (たまねぎドレッシング)	小麦 乳 小麦 (小麦)	牛乳 とりにく にくだんご	にんじん とうがん ほうれんそう ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ	ごはん はるさめ ドレッシング	602 782	22.7 26.7
7	木	箸	ソフトめん 牛乳 たなばたうどんじる ほしがたハンバーグ フルーツポンチ	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 へび かに 小麦 小麦 乳	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ ハンバーグ	にんじん ほししいたけ オクラ モモ リンゴ ヨウナシ	ソフトめん ふ あぶら さとう ナタデココ	635 768	28.2 34.1
8	金	スプーン	ごはん 牛乳 ふたキムチじる チキンカツ (タルタルソース) コーンソテー	小麦 乳 小麦 卵 乳 へび 落花生 乳	牛乳 ふたにく みそ とうふ チキンカツ ベーコン	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キムチ たまねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも あぶら バター タルタルソース	741 876	24.7 29.3
11	月	箸	ごはん 牛乳 なすのみそしる ホッケのいちやほしやき ふたにくとインゲンのいためもの	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ワカメ あぶらあげ ホッケ みそ ふたにく	なす ねぎ にんじん さやいんげん たけのこ	ごはん あぶら さとう	691 832	31.9 39.8
12	火	箸	ごはん 牛乳 イタリアンにくじゃが チーズオムレツ ひじきのり	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 小麦 へび かに	牛乳 ふたにく チーズオムレツ ひじきのり	たまねぎ にんじん ねぎ トマト	ごはん じゃがいも オリーブゆ さとう あぶら	652 768	23.5 28.0
13	水	箸	ごはん 牛乳 すましじる (エビボールいり) メンチカツ きゅうりのサラダ (ゴマドレッシング)	小麦 乳 小麦 へび 卵 かに 小麦 卵 乳 (小麦)	牛乳 とうふ エビボール メンチカツ	にんじん たけのこ ほししいたけ ごまつな きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	ごはん あぶら ごまドレッシング	715 852	23.6 27.9
14	木	箸	ちゅうかメン 牛乳 とうにゅうみそラーメン あげギョウザ ほうれんそうとハムのソテー	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 乳	牛乳 ふたにく なると みそ とうにゅう ハム ぎょうざのぐ	ねぎ にんじん もやし キャベツ にら ほうれんそう	ちゅうかメン あぶら ぎょうざのかわ バター	678 841	27.6 33.8
15	金	スプーン	ごはん 牛乳 もすくじる タコライスのぐ (にく) タコライスのぐ (やさい・チーズ) シークワサーゼリー	小麦 乳 小麦 卵 へび かに 小麦 小麦 乳	牛乳 かまぼこ もすく ふたにく チーズ	にんじん えのきだけ ほうれんそう たまねぎ キャベツ レタス きゅうり シークワサー	ごはん さとう あぶら ゼリー	680 746	24.6 28.9
19	火	スプーン	むぎごはん 牛乳 夏野菜カレー フランクフルト こだますいか	小麦 乳 小麦 乳 卵 小麦	牛乳 ふたにく とりにく レバー チーズ フランクフルト	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす こたますいか	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら	778 928	26.0 30.5
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 12回 中 12回	平均栄養量	693 832	26.2 31.7
()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。 ☆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	650 830	20~32 26~42



令和4年度食育推進事業

* ~ 「給食センター探検隊」のお知らせ ~ *

日 時：令和4年8月3日(水) 午前の部：午前9時30分~11時30分 午後の部：午後1時15分~3時15分
 場 所：吉見町学校給食センター
 内 容：給食センターの調理室に入り、クイズや模擬体験で探検します。
 1チーム5人程度3チームに分かれて体験(午前・午後3チームずつ、計6チーム)
 費 用：100円(保険代等)※当日集金します。
 対 象：町内在住の方(親子等の家族、友達どうしでご参加下さい。一人でも参加できます。)
 持ち物：エプロン、バンダナ、上履き、水筒。
 申込み：7月22日(金)までに給食センターへ電話してください。(定員になり次第締め切り)



◎学校を通さず直接給食センターまでお申込みください。 給食センター 54-1508