

A small illustration of pink flowers with yellow centers, located at the bottom right of the page.

吉見町学校給食センター

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
2	金		ごはん 牛乳 ラビオリスープ フィレオチキン カラフルサラダ（イタリアンドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 フィレオチキン	ぶたにく もやし とうもろこし あかピーマン	にんじん キャベツ ねぎ きゅうり	ごはん ラビオリ あぶら ドレッシング	621 780	25.6 30.3	
5	月		ごはん 牛乳 とうふのみそじる さばのおかかに ごもくきんぴら	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 わかめ みそ かつおぶし	とうふ あぶらあげ さば さつまあげ	ねぎ れんこん しらたき えだまめ	ごはん ごまあぶら さとう	698 791	27.9 31.1	
6	火		ツイストパン 牛乳 スパゲティナポリタン やさしいグラタン かいそうサラダ（わふうドレスリング）	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ウィンナー	ベーコン かいそうミックス	にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン キャベツ きゅうり もやし	ツイストパン スパゲティ あぶら グラタン ドレッシング	717 913	22.5 27.7	
7	水		ごはん 牛乳 かわりにくじゃが えびシューマイ リンゴのこめタルト	小麦 乳 小麦 小麦 えび 卵 乳 かに	牛乳 えびシューマイのぐ	ぶたにく しらたき りんご	にんじん たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも こめタルト あぶら	728 865	22.5 26.3	
8	木		じごなうどん 牛乳 きつねじる さといものコロッケ きゅうりさっぱりづけ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 そば 卵 えび かに	牛乳 あぶらあげ かまぼこ	とりにく かまぼこ	にんじん ねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ	じごなうどん さといものコロッケ あぶら	653 759	25.9 30.4	
9	金		ごはん 牛乳 おつきみじる うさぎがたハンバーグ かてめしのぐ	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 卵 えび かに	牛乳 あぶらあげ ちくわ	とりにく ハンバーグ	にんじん ぶなしめじ ねぎ こんにゃく	ごはん しらたまど さとう	731 974	28.0 35.3	
12	月		ごはん 牛乳 いりどり わふうオムレツ ふりかけ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 卵 えび かに 卵 えび かに	牛乳 ちくわ かつおぶし	とりにく オムレツ	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ えだまめ	ごはん さとう ふりかけ	637 786	23.8 26.8	
13	火		ごはん 牛乳 とんじる ころまんじゅう きりぼしだいこんのもの	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 卵 えび かに	牛乳 とうふ とりにく みそ	ぶたにく みそ	ねぎ だいこん ごぼう にら えだまめ	ごはん ころまんじゅうのかわ さとう	677 800	27.0 32.2	
14	水		ごはん 牛乳 トマトスープ チーズインハンバーグ コンニャクサラダ（たまねぎドレスリング）	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 チーズ ハンバーグ	ベーコン ハンバーグ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ とまと キャベツ とうもろこし こんにゃく きゅうり	ごはん あぶら ドレッシング	648 788	22.2 28.9	
15	木		ちゅうかメン 牛乳 ワカメラーメン エビカツ コーンソテー	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 そば 卵 えび 乳	牛乳 わかめ エビカツ	ぶたにく なると ベーコン	とうもろこし にんじん もやし ねぎ ほうれんそう たまねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら バター あぶら パンこ	657 781	29.6 35.0	
16	金		むぎごはん 牛乳 ナスとひきにくのカレー もやしのサラダ（ちゅうかドレスリング） ぶどうゼリー	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 小麦 落花生	牛乳 とりレバー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん もやし ぶどう キャベツ	むぎごはん じゃがいも カレー あぶら ドレッシング ゼリー	752 895	22.4 26.2	
20	火		くろパン ☆にゅうさんきんいんりょう ポルシチ ピロシキ コーンサラダ（フレンチドレスリング）	小麦 乳 乳 小麦 小麦 卵 乳 卵 えび	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく ヒロシキのぐ なまクリーム	にんじん キャベツ セロリ ピーツ きゅうり	たまねぎ セロリ ピーツ きゅうり	くろパン じゃがいも バター あぶら ピロシキのかわ ドレッシング	746 908	23.5 27.7	
21	水		ごはん 牛乳 すましじる おろしやきにく ごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 そば 卵 えび かに	牛乳 わかめ	とうふ ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ あかピーマン こまつな アップルソース	ごはん あぶら さとう ごま	642 751	26.8 31.6	
22	木		ソフトめん 牛乳 わふうじる にくまん ほうれんそうとハムのソテー	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 そば 卵 えび かに 乳	牛乳 あぶらあげ こんぶ ハム	ぶたにく なると にくまんのぐ	にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ	ソフトめん さとう あぶら にくまんのかわ	――― 781	――― 33.0	
26	月		ごはん 牛乳 すぶたふうミートボール あつやきたまご アーモンドこざかな	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 卵 えび かに 落花生	牛乳 ミートボール かたくちいわし	ぶたにく あつやきたまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ごはん あぶら でんぶん アーモンド	735 875	29.0 34.9	
27	火		ごはん 牛乳 だいこんのみそじる サバのカレー-ぶうみやき こんにゃくのいためもの	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 卵 えび	牛乳 あぶらあげ さば	とうふ みそ ベーコン	ねぎ こまつな にんじん とうもろこし ほうれんそう	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	701 829	30.4 36.7	
28	水		ごはん 牛乳 ミネストローネ とりのレモンソースかけ ブロッコリーのサラダ（わふうドレスリング）	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 卵 えび	牛乳 ベーコン	ぶたにく とりにく	たまねぎ セロリ とまと キャベツ きゅうり ブロッコリー	ごはん さとう でんぶん オリーブゆ あぶら ドレッシング	644 ―――	26.2 ―――	
29	木		ちゅうかメン 牛乳 もやしラーメン やきぎょうざ なし	小麦 乳 小麦 卵 そば	牛乳 ぎょうざのぐ みそ	ぶたにく みそ	ねぎ もやし キャベツ なし	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ぎょうざのかわ	618 ―――	24.1 ―――	
30	金		ごはん 牛乳 ハヤシチュー チキンナゲット きゅうりのサラダ（ゴマドレスリング）	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 チーズ	ぶたにく チキンナゲット	たまねぎ セロリ キャベツ	ごはん ハヤシルウ あぶら ごまドレスリング	766 915	24.1 28.5	
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。						小 18回 実施回数 中 17回	平均栄養量	687 834 650	25.6 30.7 20~32		
()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	830 26~42		