

令和4年10月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 体を作る食べ物を知ろう

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大アレルギー) 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		
3	月		ごはん 牛乳 すいとん ごもくあつやきたまご おひたし	小麦 乳 小麦 卵 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく ごもくあつやきたまご	にんじん ごぼう ごまつな ほうれんそう	ぶなしめじ ねぎ キャベツ もやし	ごはん すいとん	630 749	23.3 28.7	
4	火		コッペパンスライス 牛乳 コーンチャウダー スティックハンバーグ(ケチャップ) やさしいとベーコンのソテー	小麦、乳 乳 小麦 小麦	牛乳 とりにく なまクリーム ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし フロッコリー	にんじん キャベツ	コッペパン じゃがいも バター ポホワイトルウ あぶら	706 852	27.0 31.1	
5	水		ごはん 牛乳 さといものそぼろに くりコロッケ みかん	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく さつまあげ	にんじん こんにゃく	だいこん みかん	ごはん あぶら さといも さとう でんぶん くりコロッケ	728 877	22.9 27.2	
6	木		じこなうどん 牛乳 にくうどんじる ささかまのいそあげ みずなのサラダ(わふうドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく あぶらあげ あおのり	にんじん ねぎ だいこん みずな	ほししいたけ ぶなしめじ もやし キャベツ	じこなうどん さとう あぶら こむぎこ ドレッシング	650 787	26.8 32.4	
7	金		ごはん 牛乳 なめこのみそじる ごまいりとりつくね たいめしぐ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ とりつくね	なめこ だいこん ごぼう ほししいたけ	にんじん ねぎ たけのこ えだまめ	ごはん ごま さとう	682 783	32.4 37.4	
11	火		ごはん 牛乳 ハルサメスープ ハムチーズフライ やさしいため	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 ハム	ほうれんそう にんじん ほししいたけ キャベツ	たまねぎ とうもろこし ねぎ	ごはん あぶら はるさめ パンこ	705 838	21.7 28.7	
12	水		ごはん 牛乳 すましじる カツオのこうみあげ レンコンのきんぴら	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ あぶらあげ かつお	ほうれんそう たけのこ れんこん えだまめ	にんじん ほししいたけ こんにゃく	ごはん あぶら さとう ごま	642 763	27.2 32.0	
13	木		ちゅうかめん 牛乳 しょうゆラーメン ポークシューマイ ナムル	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく なると シューマイのく	とうもろこし もやし ほうれんそう ごまつな	にんじん ねぎ キャベツ	ちゅうかめん あぶら シューマイのかわ さとう ごま	592 759	25.5 31.3	
14	金		むぎごはん 牛乳 カレー フロッコリーのサラダ(ごまドレッシング) ブルーベリーゼリー	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく とりレバー	たまねぎ キャベツ フロッコリー	にんじん きゅうり ブルーベリー	むぎごはん じゃがいも カレー あぶら ゼリー ごまドレッシング	732 862	20.8 26.4	
17	月		ごはん 牛乳 キムチじる メンチカツ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ メンチカツ ぶたにく	にんじん ごぼう キムチ たけのこ	だいこん ねぎ きりほしだいこん ごまつな	ごはん あぶら じゃがいも	753 926	26.8 33.0	
18	火		バターロール ☆コーヒーミルク ジュリエンヌスープ オムレツケチャップソースかけ 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	牛乳 あぶらあげ コーヒーミルク ベーコン オムレツ	たまねぎ キャベツ もやし	にんじん ほうれんそう みずな	バターロール あぶら さとう ドレッシング	675 840	21.9 26.8	
19	水		ごはん 牛乳 わかたけじる ポテトコロッケ(ソース) そぼろごはんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ エビボール とりにく	たけのこ にんじん えだまめ	たまねぎ ごぼう	ごはん あぶら ポテトコロッケ さとう	754 874	27.8 32.5	
20	木		ソフトめん 牛乳 けんちんうどんじる れんこんのはさみあげ(エビ) ハルサメのすのもの	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ あぶらあげ えび	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ	にんじん こんにゃく れんこん きゅうり	ソフトめん あぶら さといも はるさめ ごま さとう ごまあぶら	647 784	27.0 32.4	
21	金		ごはん 牛乳 ちゅうかに パオズ ヨーグルト	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく えび うすたまご ヨーグルト	はくさい にんじん もやし	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら でんぶん パオズのかわ	726 861	31.7 38.1	
24	月		ごはん 牛乳 さつまいものみそじる とりにくのスタミナいため ごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ とりにく	ねぎ こんにゃく もやし キャベツ	にんじん たまねぎ にら ほうれんそう	ごはん あぶら さつまいも さとう ごま	654 771	29.9 35.9	
25	火		ごはん 牛乳 すきやき サケのなかおちフライ サツマイもとクリのタルト	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ さけ	ぶたにく かまぼこ	にんじん はくさい ほししいたけ	しらす ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも さとう さつまいもとくりのタルト	771 918	25.3 32.6
26	水		ちゃめし 牛乳 わかめスープ チキンのオープンやき コンニャクサラダ(たまねぎドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ わかめ とりにく チーズ	にんじん ねぎ とうもろこし きゅうり	もやし キャベツ こんにゃく	ちゃめし あぶら ドレッシング	633 783	24.3 28.7	
27	木		ちゅうかめん 牛乳 マーボーラーメン はるまき りんご	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく はるまきのく みそ	にんじん ほししいたけ りんご	ねぎ にら	ちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ あぶら	669 796	23.2 27.6	
28	金		ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ きのこハンバーグ くきワカメサラダ(わふうドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とりにく ハンバーグ わかめ	チンゲンサイ くきワカメ にんじん ねぎ ぶなしめじ	たまねぎ とうもろこし えのきだけ キャベツ	ごはん さとう ドレッシング	657 774	24.9 29.7	
31	月		ごはん 牛乳 みずなとうふのスープ カボチャひきにくフライ ぶたにくのいため	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ ぶたにく	ベーコン なると	にんじん たまねぎ かぼちゃ	みずな ピーマン	ごはん あぶら じゃがいも さとう	734 935	26.8 33.3
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 20回 中 20回	平均栄養量	687 827	25.9 31.3		
()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		