令和4年12月分献立表

目標　きれいに手を洗おう

吉見町学校給食センター

日	曜	はし 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 〇付はコンタミネーション	食品のしゅるい 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）	えいようりょう 小中 エネルギー（kcal）	小中 たんぱく質（g）
1	木		ちゅうかメン 牛乳 しょうゆラーメン ピザまん ほうれんそうとハムのソテー ㊥のみアーモンドこざかな	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦　乳 えび 小麦 卵 乳 えび かに 落花生	牛乳　ぶたにく なると　ハム ピザまんのぐ　カタクチイワシ	とうもろこし　にんじん もやし　ねぎ ほうれんそう　キャベツ	ちゅうかメン　ピザまんのかわ ごまあぶら　アーモンド あぶら	605 745	27.2 34.4
2	金		ごはん 牛乳 すきやきに キャベツメンチカツ みかん	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび 小麦 卵 乳	牛乳　ぶたにく とうふ　かまぼこ とりにく	にんじん　しらたき **はくさい**　ねぎ えのきたけ　キャベツ みかん	**ごはん**　じゃがいも さとう　あぶら パンこ	725 866	23.8 28.8
5	月		ごはん 牛乳 ほうれんそうのみそしる いわしのみぞれに キムタクごはんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳　とうふ あぶらあげ　**みそ** いわし　ぶたにく	ねぎ　にんじん ほうれんそう　だいこん キャベツ　キムチ たくあん	**ごはん**　ごまあぶら	664 765	28.7 33.3
6	火		ごはん 牛乳 ワンタンスープ チキンナゲット だいずもやしのナムル	小麦 乳 小麦 小麦　乳 小麦	牛乳　とりにく なると　チキンナゲット	にんじん　キャベツ たまねぎ　ねぎ ほうれんそう　だいずもやし	**ごはん**　ワンタンのかわ あぶら　さとう ごま　ごまあぶら	678 821	23.8 29.1
7	水		わかめごはん 牛乳 おでん さといもコロッケ もちクリーム　学配	小麦 えび かに 乳 小麦　卵　えび 乳 かに 小麦 卵 乳 乳 小麦 卵	牛乳　ちくわ こんぶ　うずらたまご ワカメ　がんもどき エビボール	こんにゃく　にんじん だいこん	**ごはん**　さといもコロッケ あぶら　もちクリーム	758 888	23.7 28.1
8	木		じごなうどん 牛乳 にくうどんじる ちくわのいそべあげ もやしのおかかあえ	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 かに	牛乳　ぶたにく あぶらあげ　ちくわ あおのり　かつおぶし	にんじん　ほししいたけ ねぎ　ぶなしめじ だいこん　キャベツ こまつな　もやし	じごなうどん　さとう こむぎこ　あぶら	628 796	26.6 34.3
9	金		むぎごはん 牛乳 ふゆやさいカレー あげシューマイ みずなのサラダ（ゴマドレッシング）	小麦 乳 小麦　乳 卵 小麦 えび かに （小麦）	牛乳　ぶたにく とりレバー　シューマイのぐ	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　だいこん もやし　みずな キャベツ	**むぎごはん**　さといも カレールウ　あぶら シューマイのかわ　ごまドレッシング	766 933	24.7 30.2
12	月		ごはん 牛乳 にくだんごのスープ さばのカレーふうみやき きんぴらごぼう	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳　ミートボール さば　さつまあげ	たまねぎ　にんじん **はくさい**　とうもろこし こんにゃく　ごぼう えだまめ	**ごはん**　でんぷん あぶら　さとう	686 783	27.8 30.8
13	火		ツイストパン 牛乳 やきそば コーンサラダ（たまねぎドレッシング） ヨーグルト　学配	小麦　乳 卵 乳 小麦 卵 そば 乳 えび かに 小麦 乳	牛乳　ぶたにく ちくわ　とりレバー あおのり　ヨーグルト	にんじん　キャベツ もやし　たまねぎ とうもろこし　きゅうり	ツイストパン　ちゅうかメン あぶら　ドレッシング	697 845	23.3 27.4
14	水		ごはん 牛乳 ダイコンとサトイモのそぼろに とうふハンバーグ ごまあえ	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 小麦	牛乳　とりにく さつまあげ　とうふハンバーグ	にんじん　だいこん こんにゃく　キャベツ ほうれんそう	**ごはん**　あぶら さといも　さとう でんぷん　ごま	697 841	24.8 30.0
15	木		ちゅうかメン 牛乳 もやしラーメン サモサはるまき ポテトサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび	牛乳　ぶたにく **みそ**　はるまきのぐ	ねぎ　にんじん もやし　はくさい にら　きゅうり とうもろこし	ちゅうかメン　ごまあぶら あぶら　じゃがいも はるまきのかわ　ノンエッグマヨネーズ	660 802	23.3 27.6
16	金		ごはん 牛乳 ポトフ わふうオムレツ ぶたにくとブロッコリーのソテー	小麦 乳 小麦　乳 小麦　卵 乳 えび かに 小麦	牛乳　ウィンナー オムレツ　ぶたにく	にんじん　たまねぎ キャベツ　パセリ ブロッコリー	**ごはん**　じゃがいも バター　あぶら	683 793	26.6 30.7
19	月		ごはん 牛乳 はくさいのスープ とりのからあげ だいずとひじきのにもの	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 小麦 えび かに	牛乳　ベーコン とりのからあげ　ひじき とりにく　だいず	にんじん　**はくさい** たまねぎ　ほししいたけ たけのこ	**ごはん**　あぶら さとう	733 829	26.3 29.8
20	火		ごはん 牛乳 えのきのみそしる てつなべぼうギョウザ おろしやきにく	小麦 乳 小麦 えび かに 小麦	牛乳　とうふ あぶらあげ　ぶたにく てつなべぼうギョウザのぐ **みそ**	ねぎ　にんじん えのきたけ　だいこん たまねぎ　しらたき ピーマン　アップルソース	**ごはん**　あぶら てつなべぼうギョウザのかわ さとう	695 822	27.4 32.9
21	水		チキンライス 牛乳 クリームシチュー ほしがたハンバーグ つぼみサラダ（わふうドレッシング） クリスマスショコラケーキ　学配	小麦 乳 小麦　乳 小麦 小麦 卵 乳	牛乳　とりにく なまクリーム　ハンバーグ	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　とうもろこし カリフラワー　キャベツ ブロッコリー	**チキンライス**　じゃがいも ホワイトルウ　バター さとう　ドレッシング ショコラケーキ	730 943	27.4 35.6
22	木		ソフトめん ☆コーヒーミルク　学配 けんちんうどんじる ぶりフライ とりにくとかぼちゃのにもの	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 乳 小麦	コーヒーミルク　とうふ あぶらあげ　ぶり とりにく	ごぼう　にんじん だいこん　こんにゃく ねぎ　かぼちゃ えだまめ	ソフトめん　さといも あぶら　さとう	718 850	32.3 39.1
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　１６回 中　１６回	平均栄養量	695 833	26.2 31.4
							摂取基準	650 830	20～32 26～42

（　）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。

※21日は「クリスマス献立」

※22日は「冬至献立」

◎食事の前に手を洗いましょう！