

令和5年2月分献立表



目標 しよくじ 食事マナーを守って まも 楽しく たの 食べよう

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	小 中	
1	水		ごはん 牛乳 マーボーだいこん *シューマイ ウェハース	小麦 乳 小麦 小麦 えび かに 小麦 卵 乳	牛乳 みそ ぶたにく シューマイのぐ	だいこん ねぎ ほしシタケ にんじん たけのこ にら	ごはん さとう ごまあぶら シューマイのかわ ウェハース	661	22.6		
								793	27.4		
2	木		じこなうどん 牛乳 さんさいじる *ココアあげパン *こんにゃくサラダ	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 乳 卵 小麦	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	ほうれんそう ねぎ たけのこ とうもろこし きゅうり にんじん ほしシタケ キャベツ こんにゃく さんさいミックス	じこなうどん さとう コッパパン あぶら ココア たまねぎドレッシング	722	24.6		
								824	28.4		
3	金		ごはん（やきのり） 牛乳 いわしのつみれじる *あつやきたまご かてめしのぐ	小麦 卵 かに えび かに 乳 小麦 卵 かに えび かに 卵 小麦 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 なると あつやきたまご ちくわ いわしつみれ みそ あぶらあげ のり	ねぎ だいこん ほしシタケ にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう あぶら	709	29.1		
								836	34.4		
6	月		ごはん 牛乳 ミニギョーザスープ *キャベツメンチカツ ナムル	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 落花生 小麦 卵 乳	牛乳 メンチカツ とりにく ミニギョーザのぐ	ちんげんさい にんじん ほしシタケ ねぎ キャベツ ほうれんそう たまねぎ ほしシタケ キャベツ もやし	ごはん あぶら ミニギョーザのかわ さとう ごま	696	23.0		
								804	26.1		
7	火		こどもパン 牛乳 *ABCスープ *チキンのオープンやき ほうれんそうとハムのソテー	小麦 乳 卵 乳 小麦 小麦 乳 乳	牛乳 とりにく ベーコン ハム チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	こどもパン マカロニ バター	681	28.2		
								855	34.6		
8	水		ごはん 牛乳 *とんじる しろみざかなのやさいあんかけ コーンサラダ	小麦 卵 乳 えび 小麦 卵 乳 落花生	牛乳 とうふ ホキ ぶたにく みそ	ねぎ だいこん こんにゃく えのきだけ とうもろこし にんじん ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん さといも でんぶん あぶら フレンチドレッシング	667	26.3		
								788	31.2		
9	木		ちゅうかメン 牛乳 *とうにゅうみそラーメン *おにまん いよかん	小麦 卵 そば 乳 小麦 乳 卵 えび 小麦 卵 乳 えび	牛乳 なると とうにゅう ぶたにく みそ	ねぎ もやし にら にんじん キャベツ いよかん	ちゅうかメン あぶら おにまん	697	24.5		
								801	28.5		
10	金		むぎごはん 牛乳 *カレー フロccoliリーのソテー *ヨーグルト	小麦 乳 小麦 乳 卵 乳	牛乳 とりレバー こなチーズ ヨーグルト ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら	746	23.3		
								889	27.5		
13	月		ごはん 牛乳 はるさめスープ *ユーリンチー みずなのサラダ	小麦 卵 乳 えび 落花生	牛乳 とりにく ベーコン	ほうれんそう にんじん ほしシタケ ねぎ もやし キャベツ たまねぎ ほしシタケ えだまめ	ごはん はるさめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら わふうドレッシング	649	24.7		
								761	29.3		
14	火		ごはん 牛乳 あつあげのみそしる *ハートのコロッケ ぶたにくときりほしだいこんのいためもの *チョコプリン	小麦 卵 乳 小麦	牛乳 あつあげ わかめ ぶたにく みそ	だいこん ねぎ たけのこ にんじん きりほしだいこん えだまめ	ごはん あぶら コロッケ ごま チョコプリン	740	23.7		
								892	28.9		
15	水		ごはん 牛乳 *にくじゃが いわしのうめに もやしのサラダ（ごまドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 いわし ぶたにく	にんじん しらたき もやし うめ たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごまドレッシング	675	24.5		
								776	27.3		
16	木		じこなうどん 牛乳 *カレーなんばんじる *ささかまのいそべあげ ごもくきんぴら	小麦 卵 そば 乳 小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 あぶらあげ とりにく ささかまほこ さつまあげ あおのり	たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	じこなうどん さとう カレールウ あぶら でんぶん さとう	688	26.6		
								835	32.0		
17	金		ごはん 牛乳 すましじる *やきにくどんのぐ ごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ とうふ ぶたにく	ほうれんそう たけのこ たまねぎ もやし にんじん ほしシタケ キャベツ	ごはん さとう あぶら ごま	645	26.7		
								757	31.4		
20	月		ごはん 牛乳 ジャーマンスープ *オムレツケチャップソース *ひじきのオイスターソースいため	小麦 卵 かに 乳	牛乳 オムレツ ベーコン ぶたにく ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ ピーマン	ごはん さとう じゃがいも あぶら	685	24.1		
								808	28.0		
21	火		くろパン ☆*コーヒーミルク *はくさいのチャウダー *チキンナゲット *フルーツミックスよしみいちごいり	小麦 乳 卵 乳 小麦 乳 小麦 乳	コーヒーミルク とりにく ハム 牛乳 なまクリーム チキンナゲット	たまねぎ はくさい リンゴ いちご にんじん モモ ヨウナシ	くろパン バター あぶら じゃがいも ホワイトルウ	713	23.2		
								993	30.9		
22	水		ごはん 牛乳 ダイコンとサトイモのそぼろに レンコンのはさみあげ（エビ） おひたし	小麦 卵 乳 えび かに 小麦 えび 卵 乳 小麦	牛乳 さつまあげ ぶたにく えび	にんじん こんにゃく ごまつな レンコン だいこん キャベツ もやし	ごはん さといも あぶら さとう でんぶん	697	27.7		
								827	32.9		
24	金		ごはん 牛乳 けんちんじる サバのカレーふうみやき ☆さいのくになっとう	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ とうふ サバ なっとう	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	ごはん さといも あぶら	716	30.2		
								835	37.8		
27	月		ごはん 牛乳 ほうれんそうのみそしる *わふうハンバーグ コーンソテー	小麦 乳 小麦 小麦 えび かに 乳	牛乳 あぶらあげ ベーコン とうふ ハンバーグ みそ	ねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし	ごはん バター あぶら さとう	706	27.4		
								849	33.2		
28	火		*わかめごはん 牛乳 みずなとうふのスープ *サトイモのコロッケ きゅうりさっぱりづけ ワッフル 小・中2ねんまで 小麦 卵 乳 *さくらのケーキ 中3ねんのみ 小麦 卵 乳	小麦 えび かに 乳 小麦 卵 乳 小麦 小麦 卵 乳 小麦 卵 乳 小麦 卵 乳	牛乳 とうふ わかめ ベーコン なると	にんじん たまねぎ きゅうり みずな キャベツ	ごはん サトイモコロッケ あぶら さとう ワッフル じゃがいも あぶら ごまあぶら ケーキ	中12 736	20.8		
								中3 859	27.7		
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 19回	平均栄養量	696	25.3	
							中 19回		830	30.4	
（ ）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。 *印の献立は、吉見中3年生のリクエストです。 ☆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	20～32
									830	26～42	