

令和5年3月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 一年間の給食をふりかえろう

日	曜	スプ リ 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)	力や体温となるもの (黄色)	小 中	小 中	
1	水		ごはん 牛乳 いりどり いわしのみそれぞれ おひたし	小麦 乳 小麦 (卵 乳 えび かに) 小麦 小麦	牛乳 ちくわ とりにく いわし	にんじん ほししいたけ ごぼう こんにゃく キャベツ もやし	ごぼう たけのこ えだまめ こまつな	ごはん じゃがいも さとう あぶら	654 748	26.5 29.7
2	木		ソフトめん 牛乳 わふうじる かぼちゃひきにくフライ *ダイコンとツナのこんがりいため	小麦 (卵 そば) 乳 小麦 (えび かに) 小麦 (卵 乳 えび かに)	牛乳 あぶらあげ ごんぶ マグロフレーク ぶたにく なると とりにく	にんじん ねぎ かぼちゃ ごぼう キャベツ ほししいたけ ほうれんそう だいこん キャベツ	ソフトめん さとう パンこ あぶら ごまあぶら	651 804	26.6 32.3	
3	金		ごはん 牛乳 はるのかじる はながたとうふハンバーグ そぼろごはんのぐ あまなつゼリー (学配)	小麦 乳 小麦 (えび 卵 乳 かに) 小麦 小麦	牛乳 わかめ とうふ とうふハンバーグ こおりとうふ エビボール とりにく	にんじん ごぼう あまなつ なばな えだまめ ほししいたけ	ごはん さとう あぶら ゼリー	725 867	28.6 35.0	
6	月		ごはん 牛乳 キャベツのみそしる つくね きりほしだいこんのもの	小麦 乳 小麦 (卵 乳) 小麦	牛乳 みそ ぶたにく あぶらあげ とりにく	キャベツ きりほしだいこん にんじん ほししいたけ えだまめ	ごはん さとう	648 777	26.1 32.0	
7	火		ツイストパン ☆いちご・オ・レ (学配) やきそば カラフルサラダ (たまねぎドレッシング) チーズ	小麦 (卵 乳) 乳 小麦 (卵 乳 えび かに そば) 小麦 (小麦) 乳	いちご・オ・レ ちくわ あおのり ぶたにく とりにく チーズ	にんじん もやし たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ 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	640 883	20.5 27.2	
8	水		ごはん 牛乳 けんちんじる ポテトコロッケ (クラスソース) ぶたにくとモヤシのネギしおいため	小麦 乳 小麦 小麦 乳	牛乳 あぶらあげ とうふ ぶたにく	にんじん だいこん こんにゃく にら ごぼう ねぎ もやし	ごはん さとう ポテトコロッケ あぶら ごまあぶら	736 831	23.5 26.9	
9	木		ちゅうかメン 牛乳 マーボーラーメン ピザまん *ほうれんそうのポンスあえ	小麦 (卵 そば) 乳 小麦 小麦 (乳 えび) 小麦	牛乳 ぶたにく チーズ とうふ みそ ピザまんのぐ	にんじん ほししいたけ キャベツ ほうれんそう もやし ねぎ にら	ちゅうかメン さとう ごまあぶら でんぶん ピザまんのかわ	604 755	25.1 30.1	
10	金		むぎごはん 牛乳 チキンカレー ブロッコリーのソテー きよみオレンジ	小麦 乳 小麦 (卵) 小麦 乳 (卵)	牛乳 とりにく とりにく とりにく チーズ	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん ブロッコリー きよみオレンジ	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら	686 801	22.2 26.5	
13	月		ごはん 牛乳 ワンタンスープ エビカツ コンニャクのいためもの	小麦 乳 小麦 小麦 (えび 卵 乳) 小麦	牛乳 なると ハム とりにく エビカツ	にんじん もやし こんにゃく ごぼう キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし	ごはん ワンタンのかわ ごまあぶら あぶら さとう	680 773	27.4 30.4	
14	火		ちゃめし 牛乳 わふうポトフ わかどりのレモンバジルやき いちごムース (学配)	小麦 乳 小麦 乳	牛乳 ウィンナー ぶたにく とりにく	にんじん かぶ レモン たまねぎ はくさい バジル	ちゃめし じゃがいも あぶら いちごムース	724 820	29.1 32.1	
15	水		ごはん 牛乳 とうふとほうれんそうのみそしる わふうオムレツ レンコンのきんぴら	小麦 乳 小麦 (卵 乳 えび かに) 小麦 (卵 乳 えび かに) 小麦	牛乳 あぶらあげ オムレツ とうふ みそ さつまあげ	ねぎ ほうれんそう だいこん こんにゃく えだまめ にんじん ごぼう レンコン こんにゃく	ごはん さとう ごまあぶら	643 ---	24.0 ---	
16	木		じごなうどん 牛乳 なのはなうどんじる ふかやネギメンチカツ みずなのサラダ (わふうドレッシング)	小麦 (卵 そば) 乳 小麦 (えび かに) 小麦 (卵 乳 かに)	牛乳 あぶらあげ メンチカツ とりにく ごんぶ	とうもろこし にんじん ほししいたけ なばな ほうれんそう ねぎ もやし みずな キャベツ	じごなうどん さとう あぶら ドレッシング	649 802	25.5 31.7	
17	金		ごはん 牛乳 かわりにくじゃが チーズインハンバーグ ごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦 (卵 乳) 小麦	牛乳 チーズインハンバーグ ぶたにく	にんじん しらたき キャベツ もやし たまねぎ えだまめ ほうれんそう	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	668 762	25.3 28.2	
20	月		ごはん 牛乳 わかたけじる さわらのたつたあげ ごもくごはんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 とうふ とりにく わかめ さわら あぶらあげ	たけのこ にんじん こんにゃく ほししいたけ たまねぎ みつば ごぼう えだまめ	ごはん あぶら さとう	671 784	30.2 38.4	
22	水		ごはん 牛乳 ハヤシチュー ごぼうサラダ (ごまドレッシング) ☆おちゃプリん (学配)	小麦 乳 小麦 (小麦) 乳 (小麦)	牛乳 チーズ ぶたにく	たまねぎ セロリ ごぼう キャベツ にんじん トマト きゅうり	ごはん じゃがいも ハヤシルウ バター ごまドレッシング おちゃプリん	732 856	20.8 26.1	
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 15回 中 14回	平均栄養量	674 805	25.5 30.5	
()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。 *印は東二小6年生が家庭科の授業で考えた副菜です。 ☆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	650 830	20~32 26~42	

