

# 令和5年5月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 協力して片付けよう

日	曜	スプ リ ン	こんだてめい		食品のしゅるい			えいようりょう			
			主食 飲み物 おかず	アレルギー物質 (7大アレルギー)	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 エネ ルギ ー (kcal)	小 たん ぱく 質 (g)		
1	月		ごはん 牛乳 キャベツのスープ チキンのオープンやき きゅうりのポンスあえ	小麦 乳 卵 えび かに	牛乳 とうふ チーズ	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり	キャベツ とうもろこし もやし	ごはん あぶら	685 776	25.0 27.1
2	火		ごはん 牛乳 とんじる ちくわのおちやのはあげ ほうれんそうとハムのいためもの	小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 ぶたにく ちくわ	とうふ みそ ハム	ねぎ だいこん こんにゃく まっちゃん キャベツ	にんじん ごぼう せんちゃ ほうれんそう	ごはん さといも あぶら	653 798	24.4 31.0
8	月		ごはん 牛乳 わかたけじる きんぴらにくだんご キャベツのおかかあえ かしわもち	小麦 卵 乳 えび かに 学配	牛乳 エビボール にくだんご	わかめ とうふ かつおぶし	たけのこ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん かしわもち	709 847	26.5 32.7
9	火		ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 ポテトコロッケ ぶたにくときりほしだいこんのいために	小麦 乳	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	とうふ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ	もやし きりほしだいこん えだまめ	ごはん あぶら	746 882	25.0 31.7
10	水		ごはん 牛乳 やさいのちゅうかに シューマイ ナムル	小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 えび シューマイのぐ	ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	643 756	27.2 32.2
11	木		ソフトめん 牛乳 きつねうどんじる タコナゲット やさいいため	小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 あぶらあげ タコナゲット	とりにく なると ウィンナー	にんじん キャベツ	ねぎ ブロッコリー	ソフトめん さとう あぶら	679 796	30.3 36.6
12	金		むぎごはん 牛乳 とりにくとアスパラガスのカレー こんにゃくサラダ(たまねぎドレッシング) アセロラゼリー	小麦 乳 卵 えび 学配	牛乳 チーズ	とりにく	たまねぎ アスパラガス とうもろこし きゅうり	にんじん キャベツ こんにゃく アセロラ	むぎごはん じゃがいも カレー ドレッシング ゼリー	706 860	21.5 26.9
15	月		ごはん 牛乳 ラビオリスープ チーズインハンバーグ ブロッコリーソテー	小麦 卵 乳	牛乳 チーズインハンバーグ	ぶたにく	にんじん もやし ブロッコリー	キャベツ ねぎ とうもろこし	ごはん あぶら	638 756	24.7 29.4
16	火		はちみつパン ☆コーヒーマルク コーンチャウダー ピーズサラダ(イタリアンドレッシング) チョコウエハース	小麦 乳 卵 学配	牛乳 小麦	とりにく 牛乳 だいたず	にんじん とうもろこし キャベツ	たまねぎ えだまめ きゅうり	はちみつパン じゃがいも ホワイトルウ ドレッシング チョコウエハース バター	632 789	21.7 26.4
17	水		ごはん 牛乳 えのきのみそ汁 ぶたにくのしょうがやき ごまあえ	小麦 乳	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	とうふ みそ	ねぎ えのきたけ こんにゃく キャベツ もやし	にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう	ごはん さとう あぶら ごま	663 781	29.1 34.9
18	木		ちゅうかメン 牛乳 ワカメラーメン はるまき レンコンのきんぴら	小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 わかめ はるまきのぐ	ぶたにく なると さつまあげ	にんじん ねぎ こんにゃく	もやし レンコン えだまめ	ちゅうかメン あぶら はるまきのかわ さとう ごまあぶら	624 763	24.0 29.5
19	金		ごはん 牛乳 すましじる サバのカレーふうみやき タケノコごはんのぐ	小麦 卵 乳 えび	牛乳 わかめ とりにく	とうふ さば あぶらあげ	ほうれんそう ぶなしめじ たけのこ	にんじん ほししいたけ えだまめ	ごはん さとう あぶら	698 837	30.3 40.0
22	月		ごはん 牛乳 トックスープ かいせんチヂミ(ソース) きゅうりさっぱりづけ	小麦 卵 乳	牛乳 なると たこ	とりにく いか	ほししいたけ たまねぎ きゅうり	にんじん にら キャベツ	ごはん あぶら さとう トック チヂミ ごまあぶら	667 787	22.3 26.1
23	火		ごはん 牛乳 かわりにくじゃが いわしのショウガに ヨーグルト	小麦 卵 乳 学配	牛乳 いわし	ぶたにく ヨーグルト	にんじん しらたき しょうが	たまねぎ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	718 848	26.7 31.6
24	水		ごはん 牛乳 さわにわん メンチカツ こんにゃくのいためもの	小麦 卵 乳	牛乳 あぶらあげ ハム	ぶたにく メンチカツ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく とうもろこし こまつな	だいこん たけのこ ほうれんそう とうもろこし	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	728 869	26.4 31.4
25	木		じごなうどん 牛乳 にくうどんじる にくだんごもちごめむし アスパラサラダ(ごまドレッシング)	小麦 卵 乳 えび かに (小麦)	牛乳 あぶらあげ にくだんご	ぶたにく にくだんご	にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん アスパラガス	ほししいたけ ぶなしめじ キャベツ もやし	じごなうどん さとう もちごめ ごまドレッシング	653 771	26.3 30.7
26	金		ごはん 牛乳 トマトスープ ハムチーズフライ ほうれんそうソテー	小麦 卵 乳 えび	牛乳 ハムチーズフライ	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ	キャベツ とまと ほうれんそう とうもろこし	ごはん あぶら バター パンこ	737 879	23.6 28.0
29	月		ごはん 牛乳 もやしのみそじる とうふハンバーグ ひじきのオイスターソースいため	小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 あぶらあげ みそ ヒジキ	とうふ とうふハンバーグ ぶたにく	ねぎ にんじん たけのこ	もやし こんにゃく えだまめ	ごはん あぶら さとう	724 891	26.7 34.8
30	火		コッペパン 牛乳 コーンスープ スティックバーグ くきわかメサラダ(わふうドレッシング)	小麦 卵 乳 えび	牛乳 なまクリーム わかめ	ベーコン スティックバーグ くきわかめ	たまねぎ にんじん コーンペースト キャベツ	にんじん とうもろこし	コッペパン じゃがいも バター あぶら ドレッシング	733 887	26.3 30.2
31	水		ごはん(ふりかけ) 牛乳 ちゅうかスープ ユーリンチー メロン	小麦(小麦乳卵えびかに)	牛乳 ぶたにく とりにく	ハム とうふ かつおぶりかけ	ちんげんさい にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ メロン	ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	661 788	27.4 32.4
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	685 818	25.8 31.2
( )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