

令和5年6月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 よくかんで食べよう

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			えいよつりょう	
					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
1	木	箸	ちゅうかメン 牛乳 みそラーメン とうふシューマイ やさいのレモンあえ	小麦 乳 小麦	牛乳 みそ とうふ	ねぎ もやし にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	ちゅうかメン とうふシューマイ さとう ごまあぶら あぶら のかわ	623 767	26.2 32.1
2	金	箸	ごはん 牛乳 わかめスープ ゼリーフライ ぶたにくのいために	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ わかめ ぶたにく	にんじん もやし たまねぎ ピーマン	ごはん あぶら ゼリーフライ さとう でんぶん	651 743	25.0 29.4
5	月	箸	ごはん 牛乳 ほうれんそうのみそしる チキンナゲット きりぼしだいこんのもの	小麦 乳 小麦	牛乳 あぶらあげ みそ チキンナゲット さつまあげ	ねぎ ほうれんそう だいこん きりぼしだいこん ほししいたけ えだまめ	ごはん さとう あぶら	718 855	25.8 30.7
6	火	箸	ごはん 牛乳 にくじゃが いわしのうめに カミカミサラダ (たまねぎドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 いわし ぶたにく いか	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ こまつな もやし キャベツ うめ	ごはん さとう じゃがいも あぶら ドレッシング	663 762	25.0 28.1
7	水	スプ	ごはん 牛乳 こめこめのスープ ハンバーグトマトソースかけ コーンソテー	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ハンバーグ とりにく ベーコン	ほうれんそう たまねぎ にんじん ほししいたけ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	ごはん さとう あぶら バター	697 795	26.2 29.1
8	木	箸	じこなうどん 牛乳 おろしじる タコメンチカツ ごまあえ いもケンピとごさかな	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ ぶたにく タコ かたくちいわし	ねぎ ほししいたけ だいこん キャベツ ほうれんそう もやし	じこなうどん パンこ あぶら さとう ごま さつまいも	744 910	30.0 36.2
9	金	スプ	むぎごはん 牛乳②50 カレー ブロッコリーのソテー ☆あじさいゼリー	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とりレバー ぶたにく チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	むぎごはん じゃがいも カレー アジサイゼリー	719 833	20.9 26.9
12	月	箸	ごはん 牛乳 キムチスープ えだまめいりごさかなカマボコ チンチャオソース	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とりにく とうふ みそ ぶたにく カマボコ	だいこん ねぎ ほししいたけ きゅうり パイナップル (あか)	ごはん あぶら オイスターソース	629 788	28.6 34.5
13	火	スプ	さいたまけんさんコムギのナン ☆にゅうさんきんいりょう モロヘイヤととうふのスープ ポテトカップグラタン スラッピージョー	小麦 乳 小麦 小麦	にゅうさんきんいりょう ベーコン とうふ ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ モロヘイヤ トマト	ナン じゃがいも あぶら さとう パンこ	601 783	26.2 32.6
14	水	箸	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに れんこんのはさみあげ (エビ) わいとらりんご	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 えび ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ りんご	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん	721 ----	25.2 ----
15	木	箸	ちゅうかメン 牛乳 しょうゆラーメン ねぎみそパオズ ナムル	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 なると ぶたにく	とうもろこし にんじん もやし ねぎ キャベツ ほうれんそう	ちゅうかメン あぶら パオズ さとう ごま ごまあぶら	561 ----	24.3 ----
16	金	スプ	むぎごはん 牛乳 ハヤシシチュー きゅうりのサラダ (ごまドレッシング) ブルーベリークレープ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 チーズ ぶたにく	たまねぎ セロリ キャベツ にんじん トマト ブルーベリー とうもろこし	むぎごはん じゃがいも ハヤシルウ ごまドレッシング クレープ	761 904	21.6 28.1
19	月	箸	ごはん 牛乳 すましじる ごもくあつきたまご あぶらみそとんぐ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ とうふ あつきたまご みそ ぶたにく	ほうれんそう にんじん ほししいたけ たまねぎ ピーマン なす ねぎ	ごはん あぶら さとう	668 785	30.2 36.0
20	火	箸	ごはん 牛乳 マーボーあつあげ てつなべほうぎょうざ コーンサラダ (ちゅうかドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ ぎょうざのぐ	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ あぶら ごま	710 842	25.4 30.3
21	水	箸	ごはん 牛乳 トマトとレタスのスープ サモサはるまき だいすどひじきののもの	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とりにく ベーコン ひじき だいたす	にんじん たまねぎ レタス トマト ほししいたけ	ごはん あぶら じゃがいも さとう はるまきのかわ	663 786	22.4 26.5
22	木	箸	じこなうどん 牛乳 わふうじる しゃくしなまん サクサクサラダ (わふうドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ ぶたにく なると	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり レモン えだまめ	じこなうどん さとう しゃくしなまん ドレッシング	672 817	26.4 31.6
23	金	箸	ごはん 牛乳 もすくじる ひとくちカツ ニンジンシリシリ シークワーサーゼリー	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 もすく まぐろ とうふ ひとくちカツ	にんじん えのきだけ ほうれんそう ごぼう シークワーサー とうもろこし	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ゼリー パンこ	697 768	24.0 26.4
26	月	箸	ごはん 牛乳 もやしのみそしる とりにくのスタミナいため はるさめのすのもの	小麦 乳 小麦	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ハム	ねぎ にんじん もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう	662 789	28.8 34.9
27	火	スプ	コッペパン 牛乳②50 やきそば アンニンフルーツ チーズ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく とりレバー チーズ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ りんご ようなし	コッペパン あぶら ちゅうかめん あんにかんてん	737 947	24.8 31.9
28	水	箸	ごはん 牛乳 じゃがもちだんごじる かほちゃコロッケ かてめしのぐ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ とうふ ちくわ	ねぎ だいこん ほうれんそう かほちゃ ほししいたけ ごぼう こんにゃく	ごはん あぶら じゃがもちだんご さとう コロッケ	674 773	20.8 26.7
29	木	箸	ソフトめん 牛乳 カレーなんばん にくづめいなり キャベツのおかかあえ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ とりにく にくづめいなり かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	ソフトめん あぶら カレー れんご でんぶん さとう	670 814	25.1 30.0
30	金	スプ	ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ ピピンパ (にく) ピピンパ (やさい)	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ もやし	ごはん さとう あぶら ごま	636 750	25.1 30.3

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 22回
中 20回

平均栄養量 676 25.4
811 30.6

() 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 20~32

830 26~42