

# 令和5年9月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 熱や力になる食べ物を知ろう

日	曜	スプ アイコン	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)	かや体温となるもの (黄色)	小 中	小 中
4	月		ごはん 牛乳 ミートボールスープ とうふナゲット ごまあえ	小麦 乳 小麦 (卵 乳) (えび かに) 小麦 (卵 乳) 小麦	牛乳 とうふナゲット ミートボール	たまねぎ キャベツ もやし にんじん とうもろこし こまつな	ごはん ごま でんぶん さとう あぶら	645 776	22.2 26.3
5	火		コッペパン 牛乳 ジャーマンスープ スティックハンバーグ ほうれんそうのソテー	小麦 乳 (卵) 小麦 小麦 (卵 乳) (えび) 小麦 乳	牛乳 ハンバーグ ベーコン ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	コッペパン じゃがいも あぶら バター	641 782	25.5 29.2
6	水		ごはん 牛乳 えのきのみそしる やさいコロック そぼろごはんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ とうふ とりにく みそ こおりとうふ	ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん だいこん えだまめ	ごはん やさいコロック さとう	759 875	28.6 33.3
7	木		じごなうどん 牛乳 にくうどんじる おにまん ぶどうゼリー	小麦 (卵) (そば) 小麦 小麦 (卵 乳) (えび) 小麦	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	にんじん ねぎ だいこん ほしシイタケ ぶなしめじ ぶどう	じごなうどん おにまん さとう ゼリー	710 826	23.5 27.6
8	金		ごはん 牛乳 ちくぜんに わふうオムレツ おひだし	小麦 乳 小麦 小麦 (卵 乳) (かに) 小麦	牛乳 オムレツ とりにく	にんじん ごぼう ごんにやく えだまめ ほしシイタケ レンコン キャベツ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう じゃがいも	642 787	24.7 28.0
11	月		ごはん 牛乳 すましじる サケのなかおちフライ ぶたにくとインゲンのいためもの	小麦 乳 小麦 小麦 (卵) 小麦	牛乳 あぶらあげ サケ ぶたにく わかめ みそ	ほうれんそう にんじん たけのこ ほしシイタケ さやいんげん	ごはん さとう あぶら ごま	737 863	30.5 40.2
12	火		ごはん 牛乳 ラビオリスープ ケチャップにくだんご ブロッコリーのサラダ(イタリアンドレッシング)	小麦 乳 小麦	牛乳 にくだんご ぶたにく ラビオリのぐ	にんじん もやし ねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー	ごはん ラビオリのかわ ドレッシング	609 762	21.0 26.5
13	水		ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 ぶたにくのしょうがやき キャベツのおかかあえ	小麦 乳 小麦 小麦 (卵 乳) (かに) 小麦	牛乳 わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ ぶたにく	ねぎ たまねぎ もやし キャベツ	ごはん あぶら さとう	657 773	28.8 34.4
14	木		ちゅうかメン 牛乳 とうにゅうみそラーメン シューマイ コーンソテー	小麦 乳 小麦 (卵 乳) (えび) (かに) 小麦	牛乳 なると とうにゅう ベーコン ぶたにく みそ シューマイのぐ	ねぎ もやし にんじん キャベツ たら たまねぎ とうもろこし	ちゅうかメン シューマイのかわ ごまあぶら バター	648 791	27.4 33.0
15	金		むぎごはん 牛乳 ナスとひきにくのカレー やさいソテー ヨーグルト	小麦 乳 小麦 (卵 乳) (えび) 乳 小麦	牛乳 とりレバー ハム ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら	754 883	24.1 27.9
19	火		こどもパン ☆にゅうさんきんいりりょう スパゲティナポリタン ポテトカップグラタン きゅうりのサラダ(たまねぎドレッシング)	小麦 乳 (卵) 小麦 小麦 (卵 乳) (えび) 小麦 (小麦)	にゅうさんきんいりりょう ベーコン ウィンナー	にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン きゅうり キャベツ	こどもパン スパゲティ あぶら ドレッシング ポテトカップグラタン	677 865	22.8 27.8
20	水		ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ メンチカツ きりほしだいこんハリハリづけ	小麦 乳 小麦 小麦 (えび かに) 小麦	牛乳 メンチカツ とりにく コンブ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし ほししいたけ ねぎ きりほしだいこん きゅうり もやし	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら	703 836	23.3 27.8
21	木		じごなうどん 牛乳 わふうじる やきいも ウィンナーソテー	小麦 (卵) (そば) 小麦 小麦 小麦 (卵 乳) (えび)	牛乳 あぶらあげ コンブ ウィンナー ぶたにく	なす ごまつな たまねぎ とうもろこし ねぎ	じごなうどん やきいも あぶら	673 774	28.2 32.4
22	金		ごはん 牛乳 あつあげとさといものそぼろに からあげ なし	小麦 乳 小麦 (卵 乳) (えび) (かに) 小麦	牛乳 あつあげ からあげ とりにく さつまあげ	たまねぎ ほししいたけ えだまめ にんじん ごんにやく なし	ごはん さといも でんぶん あぶら さとう	--- 906	--- 31.0
25	月		ごはん 牛乳 とんじる サバのカレーふうみやき レンコンのきんぴら	小麦 乳 小麦 (卵 乳) (えび) (かに) 小麦	牛乳 とうふ さば ぶたにく さつまあげ	ねぎ だいこん レンコン えだまめ にんじん ごぼう ごんにやく	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	717 853	31.1 37.4
26	火		ごはん 牛乳 はるさめスープ ぶたにくのキムチいため ナムル チョコウエハース	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵 乳)	牛乳 ぶたにく とうふ	たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん キャベツ キムチ	ごはん はるさめ ごま ごまあぶら チョコウエハース	607 797	22.9 28.2
27	水		ごはん 牛乳 イタリアンにくじゃが チキンのオープンやき キャベツのサラダ(ごまドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦 (小麦)	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし にんじん トマト きゅうり	ごはん じゃがいも オリーブゆ ごまドレッシング さとう	706 ---	27.1 ---
28	木		ちゅうかメン 牛乳 もやしラーメン はんぺんフライ なし	小麦 (卵) (そば) 小麦 小麦 (卵 乳) (えび) (かに) 小麦	牛乳 みそ ぶたにく はんぺん	ねぎ もやし キャベツ なし にんじん とうもろこし たら	ちゅうかメン ごまあぶら あぶら	669 ---	24.8 ---
29	金		ごはん 牛乳 おつきみじる うさぎがたハンバーグ ごんにやくのいためもの じゅうごやデザート	小麦 乳 小麦 (卵 乳) 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ ハンバーグ ハム とりにく	ごぼう ぶなしめじ ごんにやく にんじん なぎ こまつな	ごはん しらたまだんご ごまあぶら ゼリー さといも さとう	721 931	28.6 35.8
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 18回 中 17回	平均栄養量	682 828	25.8 31.0
( )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