

令和5年10月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 体を作る食べ物を知ろう

日	曜	スプ はし ん	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		
2	月		ごはん 牛乳 みずなのスープ さといものコロッケ ぶたにくのいために	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 とうふ ぶたにく	ベーコン ナルト	にんじん たまねぎ みずな ピーマン	ごはん さといもコロッケ さとう	じゃがいも あぶら でんぷん	735 849	27.3 32.0
3	火		くろパン 牛乳 コーンチャウダー ミートオムレツ きゅうりのサラダ(イタリアンドレッシング)	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 なまクリーム	ベーコン ミートオムレツ	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ	くろパン バター ドレッシング	じゃがいも ホワイトルウ	711 894	24.2 29.6
4	水		ごはん 牛乳 つみれ ぶたにくのしょうがやき おひたし	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 あおさのり ぶたにく	つみれ みそ	にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ こまつな もやし	ごはん あぶら	さとう	648 763	28.6 34.1
5	木		ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに フィレオチキン ラフランスゼリー	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 フィレオチキン	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ	ごはん あぶら でんぷん	じゃがいも さとう ラフランスゼリー	701 820	27.1 32.3
6	金		ごはん 牛乳 キャベツのみそしる サバのみぞれに こもくきんぴら	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 みそ さつまあげ	あぶらあげ さば	キャベツ にんじん ごぼう もやし えだまめ	ごはん さとう	あぶら	698 824	27.7 32.9
10	火		ごはん 牛乳 トマトスープ エビカツ ブロッコリーとにんじんのソテー	小麦 乳 小麦 えび 小麦	牛乳 エビカツ	とりにく	にんじん ぶなしめじ キャベツ ブロッコリー	ごはん パンこ	オリーブゆ あぶら	638 750	23.9 27.7
11	水		ごはん 牛乳 マーボーとうふ ポークシューマイ みかん	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 ぶたにく シューマイのぐ	とうふ みそ	にんじん たけのこ にら ねぎ ほししいたけ みかん	ごはん ごまあぶら シューマイのかわ	さとう でんぷん	673 795	22.6 27.0
12	木		じごなうどん 牛乳 けんちんうどんじる ささかまのいそべあげ そくせきつけ	小麦 卵 小麦 卵 小麦	牛乳 あぶらあげ あおのり	とうふ ささかまほこ	ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	じごなうどん あぶら	さといも こむぎこ	601 750	24.1 30.5
13	金		むぎごはん 牛乳 カレー チキンナゲット マロンクリームワッフル	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 とりレバー チキンナゲット	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん	むぎごはん カレー マロンクリームワッフル	じゃがいも あぶら	776 986	22.9 29.7
16	月		ごはん 牛乳 すいとん ホックのいちやほしやき ごまあえ	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 ホック	ぶたにく	にんじん ごぼう こまつな ほうれんそう もやし	ごはん あぶら ごま	すいとん さとう	643 761	27.0 32.2
17	火		ごどもパン ☆コーヒーミルク ミネストローネ チーズインハンバーグ かいそうサラダ(たまねぎドレッシング)	小麦 卵 小麦 卵 小麦	牛乳 あぶらあげ わかめ チーズインハンバーグ	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー きゅうり	ごどもパン オリーブゆ あぶら	マカロニ さとう ドレッシング	669 834	25.5 31.1
18	水		ごはん 牛乳 すましじる レンコンのはさみあげ そぼろごはんのぐ	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 あぶらあげ とりにく	とうふ わかめ こおりとうふ	ほうれんそう たけのこ ごぼう レンコン	ごはん さとう	あぶら	687 809	30.2 36.1
19	木		ちゅうかメン 牛乳 しょうゆラーメン にくだんこのもちごめむし りんに	小麦 乳 小麦 えび 小麦	牛乳 なると にくだんこ	ぶたにく にくだんこ	とうもろこし もやし ほうれんそう	ちゅうかメン もちごめ	ごまあぶら	664 819	27.4 34.5
20	金		ごはん 牛乳 すきやき おさかなナゲット あじつけのり	小麦 乳 小麦 えび 小麦	牛乳 とうふ おさかなナゲット	ぶたにく かまほこ のり	にんじん はくさい えのきたけ	ごはん さとう	じゃがいも あぶら	642 780	24.7 31.1
23	月		ごはん 牛乳 ぶたキムチじる ちくさたまご きりほしだいこんのもの	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 とうふ ちくさたまご	ぶたにく みそ	にんじん ごぼう キムチ ほししいたけ えだまめ	ごはん あぶら	じゃがいも さとう	679 802	25.4 30.2
24	火		ごはん 牛乳 あつあげとチンゲンサイのスープ ヨーリンチー イトコンチャブチェ	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 とりにく ぶたにく	あつあげ ぶたにく	チンゲンサイ ほししいたけ ピーマン しらたき	ごはん でんぷん さとう	はるさめ あぶら ごまあぶら	671 792	28.3 33.7
25	水		ごはん 牛乳 ちゅうかに ぎょうざ ナムル	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 えび うすらたまご	ぶたにく い キョウザのぐ	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	ごはん でんぷん さとう ごま	あぶら キョウザのかわ ごまあぶら	694 819	27.8 33.1
26	木		ソフトめん 牛乳 カレーなんばん にくまん もやしのおかかあえ	小麦 卵 小麦 卵 小麦	牛乳 あぶらあげ かつおぶし	とりにく にくまん	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし	ソフトめん カレー さとう	あぶら でんぷん にくまん	691 805	26.0 30.1
27	金		ごはん 牛乳 なめこのみそしる くりコロッケ かてめしのぐ	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 みそ ちくわ	とうふ あぶらあげ	なめこ だいこん ごぼう こんにゃく	ごはん あぶら	くりコロッケ さとう	733 830	23.7 26.7
30	月		ごはん 牛乳 わかめスープ つくね ほうれんそうとハムのソテー	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 かまほこ つくね	わかめ とうふ ハム	にんじん ねぎ キャベツ	ごはん バター	じゃがいも	639 767	24.2 29.7
31	火		ツイストパン 牛乳 きのことカブのシチュー かぼちゃひきにくフライ キャベツのサラダ(フレンチドレッシング) パンパンキナフ	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 なまクリーム ぶたにく	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム かぶ キャベツ もやし	ツイストパン ホワイトルウ パンこ ドレッシング	じゃがいも バター あぶら パンパンキナフ	756 941	23.5 28.7
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。					実施回数	小 21回 中 21回	平均栄養量	683 819	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		

