

令和5年11月分献立表



吉見町学扶給食センター

目標 体の調子を整える食べ物を知ろう

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	血や肉になるもの (赤色)	食品のしゅるい 体の調子を ととのえるもの		かや体温となるもの (黄色)	えいよつりょう	
						(緑色)			小 中	小 中
1	水	スプ	ごはん 牛乳 ジャーマンスープ ハンバーグデミソース ブロッコリーのソテー	小麦 乳 小麦 小麦(卵 乳 えび かに 落花生)	ベーコン ハンバーグ	にんじん たまねぎ とうもろこし	キャベツ ブロッコリー	ごはん さとう じゃがいも あぶら	683 805	24.0 27.8
2	木	スプ	ちゅうかメン 牛乳 マーボーラーメン ピザまん キャベツサラダ	小麦(卵 そば) 乳 小麦 小麦 乳 小麦	とうふ みそ ぶたにく ピザまんのぐ	にんじん ほししいたけ キャベツ	ねぎ にら もやし	ちゅうかメン さとう でんぶん ごまあぶら ピザまんのかわ ドレッシング	634 758	24.2 29.0
6	月	スプ	ちやめし 牛乳 ワカメのみそしる きんぴらにくだんご ごまあえ	小麦 乳	とうふ あぶらあげ みそ にくだんご	ねぎ キャベツ もやし	にんじん ほうれんそう	ちやめし さとう ごま	635 795	24.8 32.1
7	火	スプ	ごはん 牛乳 すましじる わふうオムレツ まいたけごはんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦(卵 乳 えび かに)	とうふ わかめ オムレツ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん たけのこ ごぼう まいたけ	にんじん ほししいたけ ごぼう	ごはん さとう あぶら	654 767	29.3 34.6
8	水	スプ	ごはん ☆にゅうさんきんいんりょう(学配) ハヤシシチュー ごぼうサラダ(ごまドレッシング) ござかな	小麦 乳 小麦 乳 小麦(小麦) 小麦(卵 乳 えび かに 落花生)	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく チーズ かたくりわし	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 ハヤシルウ ごまドレッシング じゃがいも バター	700 837	22.3 26.0
9	木	スプ	じごなうどん 牛乳 にくうどんじる みたらしポテトもち こんにやくのいためもの	小麦(卵 そば) 乳 小麦 小麦 乳 小麦	ぶたにく ハム	にんじん ねぎ だいこん とうもろこし	ほししいたけ ぶなしめじ こんにやく こまつな	じごなうどん さとう ポテトもち でんぶん ごまあぶら	697 820	25.8 30.6
10	金	スプ	ごはん 牛乳 ワンタンスープ しろみざかなのちゅうかあんかけ ナムル	小麦 乳 小麦(卵 かに) 小麦 小麦	とりにく タラ	にんじん もやし えのきだけ だいすもやし	キャベツ ねぎ ほうれんそう	ごはん あぶら でんぶん ごま わんだんのかわ さとう ごまあぶら	658 777	26.8 31.9
13	月	スプ	ごはん 牛乳 だいこんのみそしる 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 乳 小麦(卵 乳 えび かに) 小麦	あぶらあげ とうふハンバーグ ひじき	ねぎ こまつな こんにやく えだまめ	だいこん にんじん たけのこ	ごはん さとう あぶら	731 868	27.1 32.4
15	水	スプ	ごはん 牛乳 やさしいスープ おろしやきにく みかん	小麦 乳 小麦 小麦	ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう ピーマン アップルソース	キャベツ ぶなしめじ しらたき だいこん みかん	ごはん さとう あぶら	676 785	24.1 28.2
16	木	スプ	ちゅうかメン 牛乳 もやしラーメン きなこあげパン ブロッコリーのサラダ	小麦(卵 そば) 乳 小麦 乳(卵)	ぶたにく きなこ	ねぎ もやし はくさい キャベツ ブロッコリー	にんじん にんじん にら きゅうり	ちゅうかメン ごまあぶら コッペパン さとう あぶら ドレッシング	741 908	28.3 34.2
17	金	スプ	むぎごはん 牛乳 チキンカレー ほうれんそうのソテー アセロラゼリー(学配)	小麦 乳 小麦 乳(卵 えび)	とりにく チーズ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	にんじん ほうれんそう	むぎごはん じゃがいも カレー アセロラゼリー あぶら	721 841	22.6 26.4
20	月	スプ	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ えびシューマイ とりにくのスタミナいため	小麦 乳 小麦 小麦(卵 えび)	ハム とりにく	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ とうもろこし ねぎ	ごはん あぶら えびシューマイのかわ	633 773	28.1 35.5
21	火	スプ	コッペパンスライス 牛乳 ジュリエンスープ フランクフルト フルーツポンチ	小麦 乳(卵) 乳 小麦 小麦(卵 乳 えび) 乳	ベーコン フランクフルト	たまねぎ キャベツ もも	にんじん リンゴ ヨウナシ	コッペパン ナタデココ あぶら	649 812	21.8 26.5
22	水	スプ	ごはん 牛乳 とりにくとがんもどきのにもの ごもくあつやきたまご サクサクサラダ	小麦 乳 小麦 小麦(卵)	とりにく ごもくあつやきたまご がんもどき	にんじん ほししいたけ キャベツ えだまめ	いとこんにやく きゅうり レンコン	ごはん さとう あぶら じゃがいも	692 823	29.4 35.2
24	金	スプ	わかめごはん 牛乳 のっぺいじる ぶかやネギメンチカツ りんご	小麦(えび かに) 乳 小麦 小麦(卵 乳 かに)	あぶらあげ ぶかやネギメンチカツ わかめ	にんじん だいこん こんにやく りんご	ごぼう ねぎ ほししいたけ	ごはん でんぶん さといも あぶら	727 865	22.0 26.7
27	月	スプ	ごはん 牛乳 はくさいのスープ いわしのしょうがに あぶらみそどんのぐ ソフトフランスパン	小麦 乳 小麦	とりにく ぶたにく	はくさい たまねぎ なす	にんじん ピーマン ねぎ	ごはん あぶら さとう	699 825	31.3 37.5
28	火	スプ	ソフトフランスパン 牛乳 ホタテのチャウダー ポテトコロッケ コーンサラダ チョコクレープ(学配)	小麦(卵) 乳 小麦 乳 小麦	ほたてがい ベーコン	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	にんじん キャベツ もやし	ソフトフランスパン じゃがいも ホワイトルウ あぶら ポテトコロッケ ドレッシング チョコクレープ	717 830	23.1 26.4
29	水	スプ	ごはん 牛乳 トックスープ ヤンニョムチキン かんこくのり	小麦 乳 小麦 小麦(えび 卵 乳) えび かに	とりにく かんこくのり	にんじん たまねぎ ほししいたけ	にら	ごはん ごまあぶら さとう あぶら	653 765	24.6 28.7
30	木	スプ	じごなうどん 牛乳 きつねうどんじる おこのみやき(クラスソース) チンゲンサイのソテー	小麦(卵 そば) 乳 小麦 小麦(卵 乳)	とりにく あぶらあげ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	ねぎ とうもろこし もやし	じごなうどん さとう おこのみやき あぶら ごまあぶら	650 773	27.8 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 19回 中 19回	平均栄養量	682 812	25.7 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。								摂取基準	650 830	20~32 26~42

☆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。

