

令和6年2月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 楽しく まもる たの たの
食事マナーを守って 楽しくたべよう

日	曜	スプ アイコン	ごはん 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			えいよつりよつ	
					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		ごはん 牛乳 わかめのみそしる *かぼちゃひきにくフライ こんにやくのいためもの	小麦 乳 小麦 (卵 乳 えび かに)	牛乳 みそ あぶらあげ ハム	ねぎ かほちゃ とうもろこし にんじん こんにやく こまつな	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	729 865	24.6 29.0
2	金		ごはん 牛乳 けんちんじる いわしのさんがやき もやしのサラダ こくとうぶくめ	小麦 乳 小麦 (卵 乳 えび かに)	牛乳 あぶらあげ いわし だいす	にんじん だいこん こんにやく キャベツ	ごはん さといも あぶら さとう ドレッシング こくとう	715 814	27.4 30.3
5	月		ごはん 牛乳 はくさいのスープ *フランクフルト ドライカレーのぐ	小麦 乳 小麦 (卵 乳 えび)	牛乳 ベーコン フランクフルト ぶたにく	にんじん パセリ えだまめ	ごはん あぶら	762 915	27.5 32.9
6	火		コッペパン *コーヒーミルク *やきそば コーンサラダ チーズ	小麦 (学配) 乳 小麦 (卵 乳 えび かに そば)	コーヒーミルク ぶたにく とりレバー あおのり チーズ	にんじん もやし とうもろこし キャベツ たまねぎ きゅうり	コッペパン ちゅうかメン あぶら ドレッシング	716 893	24.9 30.6
7	水		ごはん 牛乳 *ラビオリスープ *チーズインハンバーグ ほうれんそうとハムのソテー	小麦 乳 小麦、卵、乳	牛乳 ぶたにく チーズインハンバーグ ハム	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ ねぎ キャベツ	ごはん あぶら バター	639 759	25.6 30.7
8	木		ちゅうかメン 牛乳 *とうにゅうタンメン *ココアあげパン ナムル	小麦 (卵 そば) 乳 小麦 (卵)	牛乳 なると ぶたにく みそ とうにゅう	ねぎ もやし にら にんじん ほうれんそう	ちゅうかメン あぶら ココア さとう ごま ごまあぶら	763 876	27.1 31.4
9	金		ごはん 牛乳 *ハヤシシチュー みずなのサラダ *ストロベリータルト	小麦 (学配) 乳 小麦 (卵 えび かに 落花生)	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ トマト みずな キャベツ	ごはん じゃがいも ハヤシルウ バター ドレッシング ストロベリータルト	763 875	21.2 26.5
13	火		ごはん 牛乳 *いりどり さばのみそれに おひたし	小麦 (卵 乳 えび かに)	牛乳 なると ぶたにく みそ	にんじん ほしシイタケ こんにやく キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	706 837	28.7 34.1
14	水		チキンライス 牛乳 *ABCスープ ハートがたハンバーグ ブロッコリーのソテー	小麦 (卵)	牛乳 なると ベーコン ハンバーグ	にんじん たまねぎ フロココリー	チキンライス マカロニ あぶら さとう	722 855	27.6 32.7
15	木		じこなうどん 牛乳 わかめうどんじる *ささかまのいそあげ きんぴらごぼう	小麦 (卵 そば) 乳 小麦 (卵 乳 えび かに)	牛乳 あぶらあげ わかめ こんぶ あおのり さつまあげ	にんじん ねぎ こんにやく ごぼう えだまめ	じこなうどん さとう あぶら こむぎこ	632 762	27.2 32.8
16	金		むぎごはん 牛乳 *チキンカレー こんにやくサラダ (ごまドレッシング) みかんゼリー	小麦 (学配) 乳 小麦 (卵 えび (小麦))	牛乳 とりレバー とりにく チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし こんにやく きゅうり みかん	むぎごはん じゃがいも カレーウ あぶら ゼリー ごまドレッシング	739 856	22.5 26.3
19	月		ごはん 牛乳 すましじる とうふバーグ そぼろごはんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ とうふバーグ とりにく こおりとうふ	ほうれんそう にんじん たけのこ ほしシイタケ ごぼう えだまめ	ごはん あぶら さとう	724 858	29.3 35.0
20	火		こどもパン 牛乳 *コーンスープ フィッシュポーションフライ (タルタルソース) *フルーツポンチ「よしみいちごいり」	小麦 (卵 乳) 乳 小麦 (卵)	牛乳 なまクリーム ベーコン タラ	たまねぎ リンゴ ヨウナシ とうもろこし もも いちご	こどもパン じゃがいも バター ナタデココ パンこ あぶら コーンクリームスープのもと タルタルソース	757 962	24.8 31.5
21	水		ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに オムレツ ほうれんそうのサラダ	小麦 乳 小麦 (卵 乳 えび かに)	牛乳 オムレツ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ キャベツ ほうれんそう もやし	ごはん じゃがいも あぶら でんぶん さとう ドレッシング	716 849	27.0 32.3
22	木		ちゅうかメン 牛乳 マーボーラーメン ユーリンチー いよかん	小麦 (卵 乳) 小麦 (卵)	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	にんじん ほしシイタケ いよかん	ちゅうかメン さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	654 764	30.6 34.8
26	月		*わかめごはん 牛乳 ポトフ にくだんごのもちごめむし ウェハース	小麦 (卵 乳) 乳 小麦 (卵 乳)	牛乳 ぶたにく にくだんご	にんじん たまねぎ パセリ	ごはん じゃがいも あぶら もちごめ ウェハース	638 794	22.8 28.9
27	火		ごはん 牛乳 あつあげのみそしる ぶたにくのキムチため ごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 わかめ あつあげ みそ ぶたにく	ねぎ にんじん もやし キムチ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう ごま	649 771	27.5 33.7
28	水		ごはん 牛乳 ワンタンスープ *ポテトコロッケ やさしいソテー	小麦 乳 小麦 (卵 かに)	牛乳 なると とりにく	にんじん もやし キャベツ たまねぎ とうもろこし	ごはん ワンタンのかわ ごまあぶら あぶら ポテトコロッケ バター	708 797	21.0 26.5
29	木		じこなうどん 牛乳 にくうどんじる とりそぼろいなり マカロニサラダ 小 ココアワッフル 中 おいおいクレープ	小麦 (卵 そば) 乳 小麦 (卵) 小麦 (卵 乳)	牛乳 あぶらあげ ぶたにく とりそぼろいなり	にんじん ねぎ だいこん キャベツ とうもろこし	じこなうどん さとう なまマカロニ ノンエッグマヨネーズ 小 ココアワッフル 中 おいおいクレープ	770 901	27.8 31.5
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	710 842	26.0 31.1
()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。 *印の献立は、吉見中3年生のリクエストです。 ★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