

# 令和6年3月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 一年間の給食をふいかえろう

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		
1	金	スプ	ごはん 牛乳 だんごじる ホッケのいちやほしやき きりほしだいこんのもの	小麦 乳 小麦 (卵) 乳 小麦 小麦 (卵) 乳 (えび) (かに)	牛乳 あぶらあげ さつまあげ	とりにく ホッケ にんじん ぶなしめじ ねぎ きりほしだいこん ほししいたけ えだまめ	ごぼう ごぼろ さといも しらたまだんご さとう	710 847	29.8 36.2		
4	月	スプ	すめし 牛乳 すましじる はながたとうふハンバーグ ちらしずしのぐ ひなあられ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵) 乳 (えび) (かに) 落花生	牛乳 わかめ とりにく	とうふ とうふハンバーグ たまご	ほうれんそう かんびょう たけのこ ほししいたけ えだまめ	すめし あぶら さとう ひなあられ	715 849	26.0 30.9	
5	火	スプ	バターロールパン ☆にゅうさんきんいんりょう スパゲティナポリタン ほうれんそうオムレツ ブロッコリーのサラダ	小麦 乳 (卵) 乳 小麦 (卵) 乳 (えび) 小麦 (卵) 乳 (えび) (かに)	にゅうさんきんいんりょう ベーコン ウィンナー オムレツ	にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン ほうれんそう キャベツ ブロッコリー	バターロールパン スパゲティ あぶら ドレッシング	710 918	27.0 33.6		
6	水	スプ	ごはん 牛乳 とんじる れんこんのはさみあげ「えび」 ごまあえ	小麦 乳 小麦 (えび) (卵) 乳 小麦	牛乳 みそ えび	ぶたにく とうふ ねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんやく れんこん キャベツ ほうれんそう もやし	ごぼろ さといも あぶら さとう ごま	648 764	25.4 30.2		
7	木	スプ	ちゅうかメン 牛乳 しょうゆラーメン ピザまん *やさいベーコンいため	小麦 (卵) (そば) 乳 小麦 (卵) 乳 小麦 乳	牛乳 なると ベーコン	ぶたにく ピザまんのぐ とうもろこし キャベツ ねぎ ほうれんそう もやし	ちゅうかメン ごまあぶら ピザまんのかわ あぶら	606 751	25.2 30.9		
8	金	スプ	ごはん 牛乳 マーボーだいこん ぎょうざ アーモンドこざかな	小麦 乳 小麦 (えび) (かに) 小麦	牛乳 ぶたにく ぎょうざのぐ	とうふ みそ かたくチウワシ	だいこん にんじん たけのこ ほししいたけ にら	ごぼろ さとう ごまあぶら でんぷん ぎょうざのかわ アーモンド	679 802	24.6 29.4	
11	月	スプ	ごはん 牛乳 けんちんじる ひとくちカツ ひじきのオイスターソースいため	小麦 乳 小麦 (卵) 乳 小麦 (えび) (かに)	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	とうふ ぶたヒレカツ ひじき	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんやく たけのこ えだまめ	ごぼろ さといも あぶら さとう	692 808	27.3 32.6	
12	火	スプ	ごはん 牛乳 にくだんごのスープ さばのしょうがに きゅうりさっぱりづけ	小麦 乳 小麦 (卵) 乳 (えび) (かに) 小麦	牛乳 サバ	ミートボール	たまねぎ はくさい きゅうり	にんじん とうもろこし キャベツ	ごぼろ さとう でんぷん ごまあぶら	688 816	26.0 31.0
13	水	スプ	ごはん 牛乳 かぶのみそしる おろしハンバーグ *えいようもりもりソテー	小麦 乳 小麦 (卵) 乳 小麦 (卵) 乳	牛乳 あぶらあげ ハンバーグ たまご	とうふ みそ ベーコン	ねぎ かぶ にんじん ほうれんそう だいこん	ごぼろ さとう バター	720 856	28.1 34.0	
14	木	スプ	じごなうどん 牛乳 なのはなうどんじる チキンナゲット もやしのおかがあえ もちクリーム	小麦 (卵) (そば) 乳 小麦 (卵) 乳 小麦 (卵) 乳 (かに) 小麦 (卵) 乳	牛乳 なると チキンナゲット	あぶらあげ こんぶ かつおぶし	にんじん ねぎ なばな キャベツ こまつな もやし	じごなうどん さとう あぶら もちクリーム	730 904	25.0 31.1	
15	金	スプ	ごはん 牛乳 イタリアンにくじゃが キャベツメンチカツ きよみオレソ	小麦 乳 小麦 (えび) (かに) 小麦	牛乳 メンチカツ	ぶたにく	たまねぎ ねぎ キャベツ きよみオレソ	にんじん トマト きよみオレソ	ごぼろ じゃがいも オリブゆ さとう あぶら パンこ	710 ---	22.2 ---
18	月	スプ	ごはん 牛乳 みずなのスープ さわらのたつたあげ ウィンナーソテー	小麦 乳 小麦 (卵) 乳 (えび) 小麦 (卵) 乳 (えび)	牛乳 なると ウィンナー	ベーコン サワラ	にんじん みずな たまねぎ とうもろこし	ごぼろ じゃがいも あぶら でんぷん	739 833	28.3 32.0	
19	火	スプ	むぎごはん 牛乳 カレー カラフルサラダ チーズ	小麦 乳 小麦 (卵) 乳 (えび) 乳	牛乳 とりレバー	ぶたにく チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん とうもろこし	むぎごはん じゃがいも カレーウ あぶら ドレッシング	726 849	23.5 26.8
21	木	スプ	ちゅうかメン 牛乳 みそラーメン とりつくね ごぼうサラダ (ごまドレッシング) 小 おいおいクレープ 中 ココアワッフル	小麦 (卵) (そば) 乳 小麦 (卵) 乳 小麦 (卵) 乳 (小麦) 小麦 (卵) 乳	牛乳 みそ	ぶたにく つくね	ねぎ もやし キャベツ ごぼう	にんじん とうもろこし にら きゅうり	ちゅうかメン ごまあぶら ごまドレッシング (小) クレープ (中) ココアワッフル	707 832	26.5 32.0
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 14回 中 13回	平均栄養量	698 833	26.1 31.6		
( )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。 *印は東二小6年生が家庭科の授業で考えた副菜です。 ☆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		

