

# 令和6年6月分献立表



目標 よくかんで食べよう

吉見町学校給食センター

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(8大アレルギー) 小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに、クルミ ○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		
3	月	箸	ごはん 牛乳 きゅうみそしる とうふハンバーグ ほうれんそうのソテー	小麦 乳 卵 乳	牛乳 とうふハンバーグ ベーコン	かんじん キャベツ ほうれんそう	もやし えのきだけ	ごはん さとう あぶら	683 807	23.8 28.2	
4	火	箸	ごはん 牛乳 チャーンスープ タコメンチカツ ビーンズサラダ(たまねぎドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (小麦)	牛乳 タコメンチカツ	かんじん キャベツ もやし	たまねぎ えだまめ きゅうり	ごはん あぶら ドレッシング	723 860	24.3 28.5	
5	水	箸	ごはん 牛乳@250 マーボーあつあげ やさしいシューマイ ナムル	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵 乳 えび かに)	牛乳 あつあげ シューマイのぐ	かんじん たけのこ にら ほうれんそう	ほししいたけ ねぎ もやし	ごはん さとう シューマイのかわ ごま	655 820	23.1 29.5	
6	木	箸	じこなうどん 牛乳 おろしうどんじる かぼちゃひきにくフライ ごもくきんぴら	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵 乳 えび かに)	牛乳 あぶらあげ さつまあげ	ねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう しらたき	かんじん ごまつな かぼちゃ れんこん えだまめ	じこなうどん あぶら ごまあぶら さとう	712 866	25.9 30.9	
7	金	箸	ごはん 牛乳 だんごじる サバのカレーふうみやき きわわめサラダ(わふうドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵 乳 えび)	牛乳 あぶらあげ くきわかめ	とりにく さば わかめ	ごぼう ぶなしめじ もやし ねぎ きゅうり	ごはん さとう あぶら しらたまご ドレッシング	757 906	28.9 35.2	
10	月	箸	ごはん 牛乳 もずくじる ごもくあつきたまご あぶらみそどんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵 乳 えび かに)	牛乳 もずく ごもくあつきたまご	かんじん ほうれんそう なす ねぎ	えのきだけ たまねぎ ピーマン	ごはん さとう あぶら	645 755	28.9 33.2	
11	火	スプ	ごどもパン ☆コーヒーマルク ごぼうのクリームスープ スラッピースョー スライスチーズ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵 乳 えび かに)	コーヒーマルク ベーコン とりにく 牛乳 チーズ	ごぼう たまねぎ とうもろこし	かんじん トマト	ごどもパン バター ホワイトルウ あぶら でんぷん	733 896	28.4 33.5	
12	水	箸	ごはん 牛乳 レタスのスープ とりにくのトマトに もやしのサラダ(ごまドレッシング)	小麦 乳 小麦	牛乳 とりにく ハム	たまねぎ かんじん トマト キャベツ	レタス ぶなしめじ もやし	ごはん あぶら じゃがいも ごまドレッシング	675	25.5	
13	木	箸	ちゅうかメン 牛乳 チャンボンメン レンコンのはさみあげ ブロッコリーのソテー	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵 乳 えび かに)	牛乳 えび なた	キャベツ かんじん れんこん ブロッコリー	たまねぎ もやし とうもろこし	ちゅうかメン ごまあぶら あぶら	639	30.3	
14	金	スプ	むぎごはん 牛乳@250 チキンカレー イカナゲット キャベツのサラダ(ちゅうかドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵 乳 えび かに)	牛乳 とりレバー イカナゲット	とりにく チーズ	かんじん もやし きゅうり	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	761 910	26.0 30.8	
17	月	箸	ごはん 牛乳 エビだんごと とうふのすましじる ふかやねぎヨーザ やさしいのこしきあえ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵 乳 えび かに)	牛乳 えびだんご わかめ キョウザのぐ	かんじん たけのこ もやし キャベツ	ほししいたけ ねぎ きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら キョウザのかわ さとう	630 750	26.1 31.8	
18	火	スプ	ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる そぼろごはんのぐ れいとうみかん	小麦 乳 小麦	牛乳 とりにく こおりとうふ	あぶらあげ みそ	かんじん ごぼう みかん	たまねぎ えだまめ	ごはん あぶら さとう	674 787	25.7 30.4
19	水	箸	ごはん 牛乳 さいのくにしとん とりのかぼすソースかけ キャベツのソテー	小麦 乳 小麦 小麦 (卵 乳 落花生)	牛乳 とりにく ベーコン	かんじん ぶなしめじ ごまつな キャベツ	ごぼう ねぎ もやし コールテンかぼす	ごはん でんぷん あぶら すいとん さとう	659 778	26.4 31.0	
20	木	箸	じこなうどん 牛乳 きつねじる しゃくしなまん コンニャクのピリカラいため	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵 乳 えび かに)	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	とりにく かまぼこ	かんじん ねぎ ピーマン	じこなうどん さとう しゃくしなまん あぶら	663 777	30.4 36.1	
21	金	箸	ごはん 牛乳@250 かわりにくじゃが わふうオムレツ ごまつなのおひたし	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵 乳 えび かに)	牛乳 わふうオムレツ	ぶたにく	かんじん しらたき もやし	たまねぎ えだまめ ごまつな	ごはん じゃがいも あぶら さとう	629 754	22.5 27.0
24	月	箸	ごはん 牛乳 わかめスープ チーズインハンバーグ かてめしのぐ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵 乳 クルミ えび)	牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ チーズインハンバーグ ちくわ	かんじん ねぎ ほししいたけ	もやし ごぼう こんにゃく	ごはん さとう あぶら	647 763	24.8 29.4	
25	火	スプ	はちみつパン 牛乳 ホタテのチャウダー ポテトコロッケ きゅうりのサラダ(イタリアンドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵 乳)	牛乳 ほたてがい ベーコン なまクリーム	たまねぎ かんじん もやし キャベツ きゅうり	はちみつパン バター ホワイトルウ ポテトコロッケ あぶら ドレッシング	757 923	25.3 30.4		
26	水	箸	ごはん(おおかぶりかけ) 牛乳 モロヘイヤのスープ とりにくのスタミナため ブルーベリーゼリー	小麦 乳 小麦 小麦 (学配)	牛乳 とりにく おおかぶりかけ	かんじん モロヘイヤ たまねぎ にら	ほししいたけ ねぎ もやし	ごはん あぶら じゃがいも ブルーベリーゼリー	646 757	24.1 28.8	
27	木	箸	ちゅうかメン 牛乳 とうにゅうみそラーメン はるまき ごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 (卵 乳 かに)	牛乳 なた とにゅう	ぶたにく みそ はるまきのぐ	かんじん キャベツ ねぎ	ちゅうかメン あぶら はるまきのかわ ごま さとう	632 765	24.6 29.2	
28	金	箸	ごはん 牛乳 こめこめんのスープ いわしのうめに チンチャオソース	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 いわし とりにく ぶたにく	かんじん ほししいたけ たけのこ もやし	たまねぎ ほうれんそう ピーマン	ごはん あぶら こめこめん	668 763	31.0 35.9	

材料入荷の都合により献立を変更することがあります。

6月は「ふるさと学校給食月間」  
毎月19日は「食育の日」

実施回数 小 20回  
中 18回

( )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。

