

令和6年7月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 食べ物の衛生に気を付けよう

日	曜	ス プ ー ン	こんだてめい	アレルギー物質（8大アレルゲン）	食品のしゅるい			えいようりょう	
			主食 飲み物 おかず	小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに、クルミ 〇付はコンタミネーション	血や肉になるもの （赤色）	体の調子を ととのえるもの （緑色）	力や体温となるもの （黄色）	小 中	小 中
1	月		ごはん 牛乳 ちゅうかスープ えびシューマイ ベーコンとスッキーニのソテー	小麦 乳 小麦 小麦 卵 えび 乳	牛乳 とりにく とうふ えび ベーコン	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ スッキーニ	ごはん あぶら シューマイのかわ バター	607 744	21.2 26.2
2	火		ごはん 牛乳@250 イタリアンにくじゃが ほうれんそうオムレツ もやしのサラダ（たまねぎドレッシング）	小麦 乳 小麦 卵 乳 小麦 えび かに （小麦）	牛乳 ぶたにく オムレツ	たまねぎ にんじん トマト ねぎ もやし きゅうり ほうれんそう	ごはん じゃがいも さとう オリーブゆ あぶら ドレッシング	689 806	22.7 26.4
3	水		ごはん（あじつけのり） 牛乳 すましじる メンチカツ れんこんのきんぴら	小麦（小麦 えび かに） 乳 小麦 小麦 卵 乳 かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 とうふ あぶらあげ ワカメ メンチカツ さつまあげ あじつけのり	ほししいたけ にんじん ねぎ レンコン こんにゃく えだまめ	ごはん あぶら パンこ ごまあぶら さとう	705 825	25.2 28.8
4	木		ソフトめん 牛乳 とりなんばんじる アジいそべフライ ごまあえ	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 こんぶ とりにく アジ あおのり	にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ こまつな	ソフトめん さとう パンこ あぶら ごま	615 747	27.6 32.2
5	金		ごはん 牛乳 たなばたじる ほしがたハンバーグ ちらしずしのぐ ★セタ献立	小麦 乳 小麦 卵 そば 小麦 卵 乳 小麦 卵 乳 えび	牛乳 ハンバーグ とりにく あぶらあげ たまご	にんじん ほししいたけ オクラ きぬさやえんどう ごぼう かんぴょう えだまめ	ごはん そうめん あぶら さとう	707 855	30.4 37.7
8	月		ごはん 牛乳 レタスのスープ チキンのレモンハーブやき ラタトゥイユ ブラマンジェ 学配	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ レタス レモン スッキーニ なす トマト パプリカ	ごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう ブラマンジェ	717 827	23.0 26.6
9	火		コッペパンスライス 牛乳@250 やきそば ウィンナーソテー ナタデココフルーツ	小麦 乳 卵 乳 小麦 卵 乳 そば えび 小麦 卵 乳	牛乳 ぶたにく とりレバー ちくわ ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら リンゴ モモ ヨウナシ	コッペパン あぶら ちゅうかめん みかんゼリー ナタデココ	734 973	25.6 33.2
10	水		ごはん 牛乳 とうがんとハルサメのスープ フィレオチキン ひじきのオイスターソースいため	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 とりにく フィレオチキン ぶたにく ひじき	とうがん キャベツ にんじん ほししいたけ こんにゃく えだまめ	ごはん はるさめ あぶら さとう	651 765	29.8 35.8
11	木		じごなうどん 牛乳 にくうどんじる ちくわチーズフライ きゅうりのボンズあえ	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ちくわ チーズ	にんじん ほししいたけ ぶなしめじ ねぎ もやし とうもろこし キャベツ きゅうり	じごなうどん さとう あぶら パンこ	643 776	28.2 34.1
12	金		むぎごはん ☆にゅうさんきんいんりょう 学配 なつやさいカレー おさかなカマボコ コーンサラダ（イタリアンドレッシング）	小麦 乳 小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく 牛乳 こなチーズ こさかなカマボコ	たまねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ えだまめ とうもろこし キャベツ 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	737 882	26.0 30.6
16	火		ごはん 牛乳 たまねぎのみそじる ケチャップにくだんご キムタクごはんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ にくだんご ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん ハクサイキムチ ねぎ	ごはん じゃがいも ごまあぶら	723 827	28.0 32.3
17	水		チキンライス 牛乳 パンプキンスープ サケのなかおちフライ こだますいか	小麦 乳 小麦 乳 小麦 卵	牛乳 ベーコン なまクリーム サケ	たまねぎ かぼちゃ こだまスイカ	チキンライス あぶら じゃがもちボール ホワイトルウ パンこ	722 881	21.7 26.2
18	木		ちゅうかメン 牛乳 もやしラーメン サモサはるまき こんにゃくサラダ（わふうドレッシング）	小麦 卵 そば 乳 小麦 乳 えび かに	牛乳 ぶたにく みそ サモサはるまきのぐ	にんじん もやし キャベツ にら ねぎ とうもろこし こんにゃく きゅうり	ちゅうかメン サモサはるまきのかわ ごまあぶら ドレッシング あぶら	632 764	22.8 27.1

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 13回
中 13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。

令和6年度食育推進事業

* ～ 「給食センター探検隊」のお知らせ ～ *

日 時：令和6年8月7日（水） 午前の部：午前9時30分～11時30分 午後の部：午後1時15分～3時15分

場 所：吉見町学校給食センター

内 容：給食センターの調理室に入り、クイズや模擬体験で探検します。

1チーム5人程度3チームに分かれて体験（午前・午後3チームずつ、計6チーム）

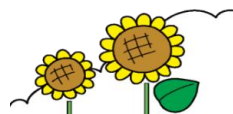
費 用：100円（保険代等）※当日集金します。

対 象：町内在住の方（親子等の家族、友達とうしでご参加下さい。一人でも参加できます。）

持ち物：エプロン、バンダナ、上履き、水筒。

申込み：7月26日（金）までに給食センターへ電話してください。（定員になり次第締め切り）

◎学校を通さず直接給食センターまでお申込みください。 給食センター 54-1508



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

