

令和6年9月分献立表



目標 熱や力になる食べ物を知ろう

吉見町学校給食センター

日	曜	スプ リ ン	こんだてめい	アレルギー物質（8大アレルギー）	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 ○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	エネルギー （kcal）	小 中
3	火		コッペパンスライス 牛乳 あきのクリームシチュー フランクフルト（トマトケチャップ） ポイルキャベツ	小麦 乳 乳 小麦 乳	牛乳 とりにく フランクフルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし	コッペパン バター さといも さつまいも ホワイトルウ あぶら	612 774	24.9 30.7	
4	水		ごはん 牛乳 とうふのみそしる かぼちゃコロッケ ぶたにくのキムチいため	 乳 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ とうふ わかめ みそ ぶたにく	にんじん ねぎ もやし キャベツ キムチ かぼちゃ	ごはん コロッケ パンこ あぶら	699 821	26.9 32.0	
5	木		ソフトめん 牛乳 カレーうどんじる ちぐさたまご れいとうみかん	小麦 乳 小麦 乳 小麦 卵	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ちぐさたまご	にんじん たまねぎ ねぎ みかん	ソフトめん あぶら さとう カレールウ でんぶん	655 779	26.1 31.1	
6	金		ごはん 牛乳 トマトスープ おろしやきにく ブロッコリーのサラダ（ごまドレッシング）	 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマト しらたき パプリカ だいこん キャベツ ブロッコリー アップルソース	ごはん あぶら ごまドレッシング	680 804	24.4 29.0	
9	月		ごはん 牛乳 えびボールいりすましじる てりやきチキン きりぼしだいこんのものにもの	 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 えびボール とうふ とりにく ぶたにく	ほししいたけ にんじん たけのこ こまつな きりぼしだいこん えだまめ	ごはん あぶら さとう	642 754	28.7 34.0	
10	火		ごはん 牛乳 いりどり いわしのしょうがに おひだし	 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 とりにく ちくわ いわし かつおぶし	にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ えだまめ キャベツ こまつな もやし こんにゃく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	670 786	27.6 32.5	
11	水		ごはん 牛乳 なめこのみそしる メンチカツ こんにゃくのいためもの	 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ みそ メンチカツ ぶたにく	なめこ にんじん だいこん ねぎ こんにゃく こまつな	ごはん パンこ あぶら ごまあぶら さとう	705 788	25.2 28.1	
12	木		ちゅうかメン 牛乳 わかめラーメン ぎょうざ きゅうりのサラダ（ちゅうかドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく なると わかめ ぎょうざのぐ	にんじん もやし とうもろこし ねぎ きゅうり キャベツ	ちゅうかメン ごまあぶら ぎょうざのかわ ちゅうかドレッシング ごま	603 753	24.2 30.3	
13	金		むぎごはん 牛乳 ナスとひきにくのカレー たこやき そくせきづけ ウェハース（チョコあじ）	 乳 小麦 乳 小麦 卵 乳 えび 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 ぶたにく タコ	にんじん たまねぎ なす キャベツ ぶくじんづけ	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ たこやきのかわ ウェハース	739 919	21.9 27.0	
17	火		くろパン 牛乳 じゃがもちだんごのスープ うさぎがたハンバーグ フルーツポンチ	小麦 乳 乳 小麦 乳	牛乳 ベーコン ハンバーグ	にんじん たまねぎ とうもろこし モモ リンゴ ヨウナシ こんにゃく（レモン）	くろパン じゃがもちだんご ダイスゼリー（マスカット） さとう あぶら	702 826	26.1 30.6	
18	水		ごはん 牛乳 ちゅうかスープ とりのからあげ イトコンチャプチェ	 乳 小麦 えび 小麦 小麦	牛乳 とりにく えび ぶたにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ とうもろこし チンゲンサイ キャベツ こんにゃく ピーマン	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	692 828	25.1 30.7	
19	木		じごなうどん 牛乳 けんちんうどんじる つくね キャベツのソテー ぶどうゼリー 学配	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 とうふ あぶらあげ つくね ベーコン	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく キャベツ ねぎ	じごなうどん あぶら さといも ぶどうゼリー	649 752	24.7 28.0	
20	金		ごはん 牛乳 とんじる アジのなんばんづけ ごまあえ	 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく とうふ みそ アジ	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ もやし キャベツ	ごはん あぶら さといも でんぶん ごまあぶら さとう ごま	697 806	27.9 30.6	
24	火		ごはん 牛乳 ラビオリスープ ハムチーズピカタ やさいソテー	 乳 小麦 卵 乳 乳	牛乳 とりにく ハムチーズピカタ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん ラビオリ あぶら バター	630 751	21.3 26.2	
25	水		ごはん 牛乳 だいこんとさといものそばろに にくだんごのもちこめむし なし	 乳 小麦 小麦	牛乳 とりにく さつまあげ にくだんご	にんじん だいこん しらたき なし	ごはん あぶら さといも さとう でんぶん もちこめ	732 ---	27.9 ---	
26	木		ちゅうかメン 牛乳 もやしラーメン アメリカンドック ナムル	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく アメリカンドック みそ	にんじん もやし とうもろこし キャベツ にら ねぎ だいずもやし こまつな	ちゅうかメン ごまあぶら あぶら さとう ごま	673 ---	25.2 ---	
27	金		ごはん ☆コーヒーマルク 学配 ハヤシシチュー えびカツ みずなのサラダ（わふうドレッシング）	 乳 小麦 乳 小麦	コーヒーマルク ぶたにく こなチーズ えび	たまねぎ にんじん セロリ トマト もやし みずな	ごはん バター じゃがいも ハヤシルウ パンこ あぶら ドレッシング	719 839	24.6 29.1	
30	月		ごはん 牛乳 わかたけじる わふうきのこハンバーグ コーンソテー	 乳 小麦 小麦 乳	牛乳 とうふ わかめ ハンバーグ ベーコン	にんじん たけのこ ねぎ えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ とうもろこし	ごはん あぶら さとう でんぶん バター じゃがいも	675 802	25.2 30.2	
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 18回 中 16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。

