

令和6年10月分献立表



目標 体を作る食べ物を知ろう

吉見町学校給食センター

日	曜	ス プ ー ン	こんだてめい 主食 飲み物 おかず	アレルギー物質（8大アレルゲン） 小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに、くるみ 〇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）	力や体温となるもの （黄色）	小 中	小 中
1	火		こどもパン 牛乳 ミネストローネ ハムカツ きゅうりのサラダ（イタリアンドレッシング）	小麦 乳 ☐ 卵 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく ベーコン ハムカツ	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ きゅうり	こどもパン マカロニ パンこ あぶら さとう ドレッシング	656 819	22.6 27.4
2	水		ごはん 牛乳 もやしとあつあげのみそしる ミートオムレツ こもくきんぴら	小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ 小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ えび ☐ かに ☐	牛乳 みそ さつまあげ	にんじん もやし ねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ	ごはん さとう あぶら	649 762	24.4 28.7
3	木		ごはん 牛乳 ポトフ チキンのオープンやき ほうれんそうのバターしょうゆいため	小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ 乳 小麦 小麦 乳 ☐ 卵 ☐ 落花生	牛乳 ウィンナー とりにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ とうもろこし えのきたけ ほうれんそう	ごはん あぶら じゃがいも バター	733 878	29.9 36.1
4	金		ごはん 牛乳 ワタンスープ にくだんご こまあえ あじつきこさかな	小麦 ☐ 卵 ☐ かに ☐ 乳 小麦 ☐ 卵 ☐ かに ☐ 小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ えび ☐ かに ☐ 落花生 ☐ くるみ ☐	牛乳 なると かたくちいわし	にんじん たまねぎ もやし パセリ こまつな えのきたけ	ごはん ワタンのかわ ごま さとう	651 766	23.6 27.6
7	月		ごはん 牛乳 とうふとキムチのスープ あげきょうざ こんにゃくのいためもの	小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ 乳 小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ えび ☐ かに ☐	牛乳 みそ ぶたにく	だいこん キムチ こんにゃく にんじん	ごはん ギョウザのかわ さとう	648 777	21.8 26.1
8	火		ごはん 牛乳 だいこんのみそしる ぶたにくのしょうがやき きゅうりさっぱりづけ	小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ 乳 小麦	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	だいこん とうふ ねぎ きょうざのぐ たまねぎ キャベツ	ごはん さとう あぶら こまあぶら	654 767	27.1 32.6
9	水		ごはん 牛乳 とりにくのトマトに しろみさかなフライ もやしのサラダ（わふうドレスィング）	小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ 乳 小麦	牛乳 なまクリーム たちうお	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし トマト パセリ もやし にんじん キャベツ	ごはん じゃがいも パンこ あぶら ドレッシング	696 793	30.7 34.4
10	木		ソフトめん 牛乳 わふうじる とりそぼろのだ やさいベーコンいため ブルーベリークレープ ☐ 学配	小麦 ☐ 卵 ☐ そば ☐ 乳 小麦 小麦 卵	牛乳 あぶらあげ ベーコン	にんじん とうふ だいこん とりそぼろのだ ねぎ こんにゃく ほうれんそう もやし ブルーベリー キャベツ	ソフトめん さといも あぶら クレープ	747 912	26.3 31.7
11	金		ごはん 牛乳 ミートボールスープ おさかなナゲット きりほしだいこんのもの	小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ 乳 小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ えび ☐ かに ☐ 小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ えび ☐ かに ☐	牛乳 おさかなナゲット さつまあげ	にんじん たまねぎ とうもろこし はくさい ほししいたけ ほしだいこん えだまめ	ごはん あぶら でんぶん さとう	672 770	24.5 27.6
15	火		ライスボールパン ☆にゅうさんきんいんりょう ☐ 学配 ミートソーススパゲティ くりコロッケ キャベツのサラダ（フレンチドレスィング）	小麦 乳 ☐ 卵 ☐ 乳 小麦 乳 ☐ 卵 ☐ 小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり もやし	ライスボールパン スパゲティ ドレッシング バター くりコロッケ あぶら	706 863	26.5 31.8
16	水		ごはん 牛乳 はるさめスープ イカいりチヂミ チャーハンのぐ	小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ 乳 小麦 ☐ 卵 ☐ かに ☐ 小麦 ☐ 卵 ☐ そば ☐	牛乳 ぶたにく イカ なると きんしたまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう ねぎ にら	ごはん チヂミ はるさめ あぶら	678 801	23.9 28.4
17	木		ちゅうかメン 牛乳 しょうゆラーメン はんぺんチーズフライ りんご	小麦 ☐ 卵 ☐ かに ☐ 乳 小麦 ☐ 卵 ☐ かに ☐ えび ☐ かに ☐ 小麦 卵 ☐ 乳 ☐	牛乳 なると はんぺんチーズフライ	にんじん とうふ とうもろこし ねぎ りんご	ちゅうかメン あぶら こまあぶら パンこ	669 801	24.2 28.8
18	金		ごはん 牛乳 とんじる ホッケのいちやほしやき やさしいため	小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ 乳 小麦 ☐ 卵 ☐ かに ☐	牛乳 ぶたにく みそ ウィンナー	にんじん とうふ だいこん ねぎ こんにゃく キャベツ	ごはん さといも あぶら	664 784	28.2 33.7
21	月		ごはん 牛乳 ビーフンスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト	小麦 ☐ 卵 ☐ えび ☐ 乳 小麦 乳	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんじん キャベツ	ごはん あぶら ビーフン バター じゃがいも	--- 767	--- 32.6
22	火		ごはん 牛乳 わかめスープ ピピンパ（にく） ピピンパ（やさい）	小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ 乳 小麦 小麦	牛乳 わかめ ぶたにく	たけのこ にんじん にんじん ほししいたけ もやし いとこんにゃく ほうれんそう	ごはん さとう こまあぶら ごま	621 750	24.7 31.0
23	水		ごはん 牛乳 すましじる レンコンのはさみあげ きつねごはんのぐ	小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ 乳 小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ えび ☐ 小麦	牛乳 わかめ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん たけのこ レンコン ほししいたけ きぬさやえんどう	ごはん さとう あぶら	724 855	30.5 36.5
24	木		じこなうどん 牛乳 にくうどんじる おにまん おひだし	小麦 ☐ 卵 ☐ そば ☐ 乳 小麦 小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ えび ☐ 小麦	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	にんじん とうふ だいこん ねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし こまつな	じこなうどん おにまん さとう	670 776	24.5 28.6
25	金		むぎごはん 牛乳 カレー わかめサラダ（たまねぎドレスィング） ラフランスゼリー ☐ 学配 ㊦のみチーズ	小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ 乳 小麦 乳 ☐ 卵 ☐ 小麦 ☐ 小麦	牛乳 とりレバー わかめ ㊦チーズ	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし きゅうり ラフランス	むぎごはん じゃがいも ドレッシング あぶら カレーウ ゼリー	719 893	20.3 26.4
28	月		ごはん 牛乳 えのきのみそしる ひとくちカツ ほうれんそうとコーンのソテー	小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ 乳 小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ 小麦	牛乳 あぶらあげ ひとくちカツ	にんじん えのきたけ えのきたけ とうもろこし ほうれんそう	ごはん バター あぶら	653 749	25.8 29.0
29	火		しょくパン（チョコクリーム） 牛乳 コーンチャウダー ナスとトマトのグラタン ブロッコリーサラダ（ごまドレスィング）	小麦 乳 ☐ 卵 ☐ 小麦 乳 ☐ 乳 小麦 乳	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし ナスとトマトのグラタン キャベツ ブロッコリー きゅうり	しょくパン じゃがいも ごまドレスィング バター チョコクリーム ホワイトルウ	706 865	23.1 28.3
30	水		ごはん 牛乳 マーボーどうふ ユーリンチー みかん	小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐ えび ☐ 乳 小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐	牛乳 とうふ とりにく	にんじん たけのこ にら	ごはん さとう こまあぶら あぶら でんぶん	674 766	27.6 30.6
31	木		ちゅうかメン 牛乳 タンメン てりやきとうふハンバーグ パンブキンサラダ	小麦 ☐ 卵 ☐ そば ☐ 乳 小麦 乳 ☐ 卵 ☐ かに ☐ 小麦 ☐ 卵 ☐ 乳 ☐	牛乳 なると ぶたにく とうふハンバーグ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし きくらげ かぼちゃ とうもろこし きゅうり	ちゅうかメン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	747 898	26.8 32.1

材料入荷の都合により献立を変更することがあります。☆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。



実施回数

小 21回
中 22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。