

令和7年2月分献立表



目標 しょうじ 食事を まも マナーを守って たの 楽しくたべよう

吉見町学校給食センター

日	曜	ス プ ー 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			えいようりょつ		
			主食 飲み物 おかず	小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに、くるみ ○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	たんぱく質 （g）	
3	月		ごはん 牛乳 はくさいのみそしる いわしフライ ごぼうサラダ（ごまドレッシング） ふくまめ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび 落花生 くるみ	牛乳 みそ ふくまめ	あぶらあげ いわしフライ	にんじん はくさい キャベツ	もやし ごぼう きゅうり	ごはん パンこ あぶら ごまドレッシング	684 796	25.4 29.1	
4	火		こどもパンスライス 牛乳 ＊コーンスープ ＊フィレオチキン フルーツポンチ「よしみいちごいり」 スライスチーズ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵 乳 落花生	牛乳 なまクリーム チーズ	ベーコン フィレオチキン	たまねぎ コーンペースト モモ ヨウナシ	とうもろこし いちご リンゴ	こどもパン じゃがいも ナタデココ	741 923	29.6 35.2	
5	水		ごはん 牛乳 すましじる「エビボールいり」 ＊ぶたにくのしょうがやき こまあえ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 えび 卵 乳 かに	牛乳 とうふ わかめ	えびボール あぶらあげ ぶたにく	ほししいだけ たまねぎ もやし	にんじん こんにゃく こまつな	ごはん さとう あぶら ごま	630 755	27.3 32.3	
6	木		ソフトメン ☆にゅうさんきんいんりょう カレーなんばん ＊ちくわのいそべあげ ほうれんそうのバターしょうゆいため	小麦 卵 そば 小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 落花生	にゅうさんきんいんりょう あぶらあげ あおのり	とりにく ちくわ ベーコン	にんじん ねぎ えのきたけ	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	ソフトメン さとう でんぶん バター	649 792	27.2 33.0	
7	金		ごはん 牛乳 すいとん ＊おろしハンバーグ きりほしだいこんのもの	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 ハンバーグ	ぶたにく さつまあげ	にんじん ぶなしめじ こまつな ほししいだけ えだまめ	ごはん ねぎ だいこん きりほしだいこん	ごはん あぶら すいとん さとう	723 859	28.1 33.5	
10	月		ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ ＊ユーリンチー ＊ポテトサラダ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵 乳	牛乳	とりにく	にんじん ほししいだけ ねぎ きゅうり	たまねぎ ちんげんさい とうもろこし	ごはん でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	638 743	26.4 28.8	
12	水		ごはん 牛乳 ＊にくじゃが あつやきたまご おひだし	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵	牛乳 あつやきたまご	ぶたにく	にんじん しらたき もやし こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	628 754	24.2 27.1	
13	木		ちゅうかめん 牛乳 ＊みそラーメン ＊ココアあげパン ブロッコリーのサラダ	小麦 卵 そば 小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵	牛乳 みそ	ぶたにく	にんじん はくさい ねぎ きゅうり	もやし にら キャベツ ブロッコリー	ちゅうかめん ごまあぶら コッパン さとう ココア たまねぎドレッシング	740 846	26.0 30.0	
14	金		わかめごはん 牛乳 ＊ラビオリスープ ハートがたハンバーグ コーンソテー	小麦 えび かに 小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 落花生	牛乳 なると ベーコン	ぶたにく ハートハンバーグ わかめ	にんじん もやし とうもろこし	たまねぎ ねぎ	ごはん ラビオリ バター	673 815	26.5 33.2	
17	月		ごはん 牛乳 シャーマンスープ ＊チキンナゲット ひじきのオイスターソースいため	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵	牛乳 チキンナゲット ひじき	ベーコン ぶたにく	にんじん キャベツ たけのこ	たまねぎ いとこんにゃく えだまめ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	736 877	24.7 28.9	
18	火		バターロールパン 牛乳 ＊やきそば ＊ナムル アーモンドこざかな	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび そば 落花生 くるみ	牛乳 とりレバー あおのり	ぶたにく ちくわ かたくちいわし	にんじん もやし ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	バターロールパン あぶら ごまあぶら アーモンド	ちゅうかめん ごま さとう	681 852	24.3 29.5
19	水		ごはん 牛乳 ＊とんじる ＊ハムカツ やさしいため	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵	牛乳 とうふ ハムカツ	ぶたにく みそ ベーコン	にんじん だいこん ねぎ ブロッコリー	ごはん こんにゃく キャベツ	ごはん さといも あぶら パンこ	683 786	23.1 26.1	
20	木		じこなうどん 牛乳 わふうじる パオズ コーンサラダ ＊ボンデドーナツ	小麦 卵 そば 小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 かに えび かに	牛乳 コンブ なると	ぶたにく あぶらあげ パオズのく	にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり	ほししいだけ ねぎ とうもろこし	じこなうどん パオズのかわ ボンデドーナツ	さとう わふうドレッシング	764 934	26.6 32.9
21	金		むぎごはん 牛乳 ＊チキンカレー ブロッコリーのソテー ヨーグルト	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 とりレバー ヨーグルト	とりにく こなチーズ	にんじん もやし	たまねぎ ブロッコリー	むぎごはん じゃがいも あぶら カレー	725 840	23.9 27.2	
25	火		ごはん 牛乳 えのきのみそしる きんぴらにくだんご おかかあえ ☆ひきわりなっとう	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵	牛乳 とうふ にくだんご ひきわりなっとう	あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん えのきたけ もやし	だいこん ねぎ こまつな	ごはん さとう あぶら	668 774	28.2 32.2	
26	水		ごはん 牛乳 ポトフ えびカツ ぶたにくのいために	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵 落花生 えび かに	牛乳 ウィンナー ぶたにく	とりにく えびカツ	にんじん キャベツ こまつな	たまねぎ パセリ	ごはん じゃがいも あぶら でんぶん	バター パンこ さとう	742 898	30.1 41.0
27	木		ちゅうかめん 牛乳 わかめラーメン ぎょうざ ちゅうかサラダ（ちゅうかドレッシング）	小麦 卵 そば 小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 かに えび かに （小麦）	牛乳 なると ギョーザのく	ぶたにく わかめ	にんじん ねぎ とうもろこし	キャベツ もやし ほうれんそう	ちゅうかめん ごまあぶら ギョーザのかわ ちゅうかドレッシング	625 756	24.2 28.9	
28	金		ちゃめし 牛乳 ＊はるさめスープ ＊チーズインハンバーグ きゅうりのサラダ 小～中2 いちごクレープ 中3 イチゴのお祝いロールケーキ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵 乳 くるみ	牛乳 チーズインハンバーグ	たまねぎ とうもろこし ねぎ きゅうり	にんじん ほししいだけ ほうれんそう キャベツ	ごはん さとう あぶら クレープ	はるさめ イタリアンドレッシング ロールケーキ	689 787 784	21.1 26.4 26.1	
							材料入荷の都合により献立を変更することがあります。					

（ ）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。

＊印の献立は、吉見中3年生のリクエストです。

☆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。