

令和7年5月分献立表

目標 協力して片付けよう



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、えび、かに そば、落花生、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 エネルギー (kcal)	小 たんぱく質 (g)
1	木	＼＼	ごはん 牛乳 だんごじる ちくわのおちやはあげ キャベツとツナのソテー	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 とりにく あぶらあげ やきにくわ ツナフレーク	ごぼう にんじん ぶなしめじ ねぎ せんちや キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら さといも しらたまだんご こむぎこ	650 837	21.3 27.8
2	金	＼＼	ごはん 牛乳 えびボールいいすましじる わふうオムレツ だけのこのおかかに かしわもち	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳	牛乳 とうふ とりにく わふうオムレツ かつおぶし	ほししいだけ にんじん こまつな たけのこ こんにゃく	ごはん あぶら さとう かしわもち	680 803	24.4 29.6
7	水	＼＼	ごはん 牛乳 キムチじる ハムカツ ナムル	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ ハムカツ	にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん キムチ ねぎ もやし キャベツ ほうれんそう	ごはん あぶら じゅがいも ごま ごまあぶら さとう パンこ	652 788	20.1 23.8
8	木	＼＼	ソフトめん 牛乳 カレーなんばん チキンナゲット ベーコンとアスパラガスのソテー	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 乳	牛乳 とりにく あぶらあげ チキンナゲット ベーコン	にんじん たまねぎ ねぎ アスパラガス	ソフトめん あぶら さとう カレールウ でんぶん バター	715 846	28.5 34.3
9	金	＼＼	ごはん 牛乳 トマトスープ えびշューマイ レンコンのきんぴら	小麦 乳 小麦 小麦 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 ベーコン えびշューマイのぐ さつまあげ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマト レンコン こんにゃく えだまめ	ごはん ごまあぶら えびշューマイのかわ さとう	611 753	19.8 24.1
12	月	＼＼	ごはん 牛乳 さわにわん にくだんご おひたし	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ふたにく あぶらあげ にくだんご	ほししいだけ ごぼう にんじん だいこん たけのこ こまつな ねぎ もやし ほうれんそう	ごはん あぶら	616 769	22.4 27.7
13	火	＼＼	コッペパンスライス ☆コーヒーミルク ABCスープ スティックハンバーグ（トマトケチャップ） コーンソテー	小麦 卵 乳 小麦 小麦 乳	コーヒーミルク とりにく スティックハンバーグ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン あぶら マカロニ バター	628 763	24.1 27.9
14	水	＼＼	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー かぼちゃコロッケ みずなのサラダ（イタリアンドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦 卵 えび かに 落花生	牛乳 ふたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん セロリ トマト かぼちゃ もやし みずな キャベツ	ごはん バター じゅがいも ハヤシルウ パンこ あぶら イタリアンドレッシング	727 879	21.0 24.9
15	木	＼＼	ちゅうかめん 牛乳 みそラーメン ぎょうざ きゅうりさっぱりづけ	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦	牛乳 ふたにく みそ ぎょうざのぐ	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし とうもろこし にら ねぎ きゅうり たまねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう	682 798	25.1 29.4
16	金	＼＼	ごはん 牛乳 こめこめんのスープ かつおフライ ふたにくとコンニャクのいためもの	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび	牛乳 とりにく かつおフライ ふたにく	にんじん たまねぎ ほししいだけ ほうれんそう しょうが こんにゃく	ごはん こめこめん パンこ あぶら さとう	671 810	26.3 31.4
19	月	＼＼	ごはん 牛乳 やさいスープ あつやきたまご ふたにくのいために	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 ベーコン あつやきたまご ふたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ほうれんそう こまつな	ごはん あぶら さとう でんぶん	661 802	28.1 34.1
20	火	＼＼	ごはん 牛乳 はるさめスープ ビビンバ「にく」 ビビンバ「やさい」 あまなつゼリー	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 ふたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいだけ こまつな にんにく ねぎ もやし ほうれんそう あまなつ	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう ごま ゼリー	634 758	21.2 25.1
21	水	＼＼	ごはん 牛乳 イタリアンにくじやが ハムチーズピカタ ブロッコリーのソテー	小麦 乳 小麦 卵 乳	牛乳 ふたにく ハムチーズピカタ	にんにく にんじん たまねぎ トマト ねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ごはん オリーブ油 じゅがいも さとう あぶら	655 807	21.5 26.3
22	木	＼＼	じこなうどん 牛乳 わふうじる いかいりチヂミ はるさめのすのもの	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 ふたにく こんぶ あぶらあげ なると ハム	にんじん ほししいだけ ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり	じこなうどん さとう チヂミ あぶら ごま はるさめ ごまあぶら	698 800	24.2 28.3
23	金	＼＼	むぎごはん 牛乳 カレー フランクフルト きゅうりのサラダ（たまねぎドレッシング）	小麦 乳 小麦 卵 (小麦)	牛乳 ふたにく とりレバー こなチーズ フランクフルト	にんにく にんじん にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	むぎごはん あぶら じゅがいも カレールウ たまねぎドレッシング	765 901	24.2 27.7
26	月	＼＼	ごはん 牛乳 とうふのみそしる おろしやきにく ごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ とうふ ふたにく みそ	にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しらたき ピーマン だいこん アップルソース もやし キャベツ ほうれんそう	ごはん あぶら ごま さとう	657 798	26.6 32.4
27	火	＼＼	はちみつパン 牛乳 コーンチャウダー ハンバーグトマトソース メロン	小麦 卵 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 落花生	牛乳 ベーコン なまクリーム ハンバーグ	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム メロン	はちみつパン バター じゅがいも ホワイトルウ あぶら さとう	698 883	24.4 30.1
28	水	＼＼	ごはん 牛乳 あつあげとチンゲンサイのスープ ユーリンチー きりぼしいかのんにもの	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 あつあげ とりにく	ほししいだけ にんじん チングンサイ ねぎ しょうが きりぼしいかのん えだまめ	ごはん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	665 804	26.0 30.8
29	木	＼＼	ちゅうかめん 牛乳 わかめラーメン メンチカツ ほうれんそうのバターしょうゆいため	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 かに 小麦 乳 えび かに	牛乳 ふたにく なると わかめ メンチカツ ベーコン	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ ほうれんそう えのきだけ とうもろこし	ちゅうかめん ごまあぶら パンこ あぶら バター	679 803	26.2 30.9
30	金	＼＼	ごはん 牛乳 じゅがいものそぼろに サバのカレーふうみやき もやしのおかかあえ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 ふたにく サバ かつおぶし	にんじん たまねぎ たけのこ もやし もやし こまつな	ごはん あぶら じゅがいも さとう でんぶん	723 846	27.3 30.9

材料入荷の都合により献立を変更することがあります。

太字は吉見産の食材を使用しています。



実施回数
小 20回
中 20回

()の中は、つけるもの、または、かけるものです。
☆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。