令和7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、えび、かに そば、落花生、クルミ 〇付はコンタミネーション	食品のしゅるい 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）	えいようりょう 小 中	エネルギー （kcal）	小 中	たんぱく質 （g）
2	火		コッペパンスライス 牛乳 あきのクリームシチュー フランクフルトケチャップソース ボイルキャベツ	小麦 卵 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 ぶなしめじ マッシュルーム もやし キャベツ	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 さとう	648 815		24.4 30.0	
3	水		ごはん 牛乳 にくだんごスープ とりのからあげ ほうれんそうのバターしょうゆいため	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 小麦 乳	牛乳 にくだんご とりのからあげ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ ほうれんそう	**ごはん** でんぷん あぶら バター	688 807		23.2 26.3	
4	木		ちゅうかめん 牛乳 もやしラーメン たこやき ナムル	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 ぶたにく **みそ** たこ	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし キャベツ ねぎ にら だいずもやし こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら たこやきのかわ あぶら ごま さとう	648 804		25.7 31.5	
5	金		むぎごはん 牛乳 なすとひきにくのカレー そくせきづけ ぶどうゼリー 学配	小麦 乳 小麦 乳 小麦	牛乳 ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす キャベツ ふくじんづけ	**むぎごはん** あぶら じゃがいも カレールウ ぶどうゼリー	709 855		19.4 23.1	
8	月		ごはん ☆にゅうさんきんいんりょう（ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ） ジャーマンスープ 学配 かぼちゃコロッケ チキンライスのぐ	小麦 乳 小麦 小麦	にゅうさんきんいんりょう ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ にんにく トマト ピーマン	**ごはん** じゃがいも パンこ あぶら	667 822		18.0 21.6	
9	火		ごはん 牛乳 ちゅうかスープ ぎょうざ いとこんチャプチェ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 とうふ ぎょうざのぐ 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 にんにく キャベツ こんにゃく ピーマン	**ごはん** ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう ごま	612 755		20.8 25.7	
10	水		ごはん 牛乳 じゃがいものなんばんに ホッケのいちやぼしやき コーンサラダ（たまねぎドレッシング）	小麦 乳 小麦 小麦 （小麦）	牛乳 とりにく ホッケ	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ とうもろこし きゅうり	**ごはん** あぶら じゃがいも さとう たまねぎドレッシング	630 760		23.7 27.0	
11	木		じごなうどん 牛乳 けんちんうどんじる ちぐさたまごやき キャベツのソテー アーモンドこざかな（㊥のみ）	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに 落花生 クルミ	牛乳 とうふ あぶらあげ ちぐさたまご ベーコン ㊥かたくちいわし	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ キャベツ	じごなうどん あぶら さとう でんぷん ㊥アーモンド	608 769		22.2 29.0	
12	金		ごはん 牛乳 なめこのみそしる えびカツ ぶたにくのキムチいため	小麦 乳 小麦 えび かに 小麦	牛乳 とうふ **みそ** えび ぶたにく	にんじん だいこん なめこ ねぎ キャベツ もやし はくさいキムチ	**ごはん** パンこ あぶら	662 801		28.6 34.4	
16	火		ごはん 牛乳 だいこんとさといものそぼろに てりやきチキン おひたし	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび 小麦	牛乳 ぶたにく さつまあげ とりにく かつおぶし	しょうが にんじん だいこん しらたき もやし キャベツ こまつな	**ごはん** あぶら さといも さとう でんぷん	675 816		28.2 33.9	
17	水		ごはん 牛乳 わかめスープ おろしやきにく ブロッコリーのサラダ（わふうドレッシング） ウエハース（バニラあじ）	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 とうふ わかめ ぶたにく	にんじん もやし 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 キャベツ ブロッコリー	**ごはん** あぶら わふうドレッシング ウエハース	642 766		23.4 28.3	
18	木		ソフトめん 牛乳 カレーうどんじる おさかなナゲット ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	小麦 卵 そば 乳 小麦 乳 小麦 えび 卵 乳 かに	牛乳 とりにく あぶらあげ おさかなナゲット	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ソフトめん あぶら さとう カレールウ でんぷん ごまドレッシング	669 825		27.9 34.6	
19	金		ごはん 牛乳 とうふのちゅうかに ポークシューマイ なし	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 ぶたにく とうふ シューマイのぐ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ なし	**ごはん** ごまあぶら さとう でんぷん シューマイのかわ	681 829		23.9 29.4	
22	月		ごはん 牛乳 たまねぎのみそしる さんまのかばやき こんにゃくのいためもの	小麦 乳 小麦 乳 えび 小麦	牛乳 あぶらあげ とうふ **みそ** さんま ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが こんにゃく こまつな	**ごはん** じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	685 838		24.0 29.2	
24	水		ごはん 牛乳 ラビオリスープ ケチャップにくだんご やさいソテー	小麦 乳 小麦 乳	牛乳 ぶたにく ラビオリのぐ にくだんご	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** バター ラビオリのかわ	641 ―――		23.1 ―――	
25	木		ちゅうかめん 牛乳 わかめラーメン てづくりアメリカンドッグ きゅうりのサラダ（ちゅうかドレッシング）	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 かに 小麦 乳 卵 （小麦）	牛乳 ぶたにく なると わかめ フランクフルト	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら ホットケーキミックス あぶら ちゅうかドレッシング	651 ―――		23.8 ―――	
26	金		ごはん 牛乳 ハヤシシチュー オムレツ キャベツのサラダ（イタリアンドレッシング）	小麦 乳 小麦 乳 卵 えび かに 落花生 卵	牛乳 ぶたにく こなチーズ オムレツ	たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ きゅうり	**ごはん** バター じゃがいも ハヤシルウ あぶら イタリアンドレッシング	665 ―――		20.9 ―――	
29	月		ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる メンチカツ ごまあえ	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 とりにく とうふ **みそ** メンチカツ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ もやし キャベツ	**ごはん** あぶら パンこ ごま さとう	639 795		21.2 26.1	
30	火		こどもパンスライス 牛乳 ABCスープ てりやきハンバーグ コーンソテー	小麦 卵 乳 乳 小麦 小麦 乳	牛乳 とりにく 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	こどもパン あぶら マカロニ さとう でんぷん バター	643 802		24.7 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。					**太字**は吉見産の食材を使用しています。			実施回数		小 19回 中 16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。