

令和7年10月分献立表													
吉見町学校給食センター													
目 標													
からだをつくる食べ物を知ろう													
日	曜	スプ はし 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、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 中	たんぱく質 （g）	
1	水		ごはん 牛乳 つみれじる ハムカツ ごもくきんぴら		小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 つみれ ハム	とりにく とうふ さつまあげ	にんじん ねぎ しらたき	ほししいたけ ごぼう えだまめ	ごはん あぶら さとう	パンこ ごまあぶら	657	23.7
												791	28.4
2	木		ごはん 牛乳 はるさめスープ いかいりチヂミ チャーハンのぐ		小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 ぶたにく たまご	いか なると	にんじん キャベツ こまつな にら	たまねぎ ほししいたけ にんにく ねぎ	ごはん チヂミ	はるさめ あぶら	657	21.0
												802	25.4
3	金		ごはん 牛乳 みそワタンスープ ビビンバ「にく」 ビビンバ「やさい」		小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 みそ ぶたにく	とりにく わかめ	にんじん ねぎ もやし	キャベツ にんにく ほうれんそう	ごはん ごまあぶら ワタンのかわ さとう	ごま	647	26.3
												783	32.1
6	月		ごはん 牛乳 おつきみじる あまずにくだんご ブロッコリーのソテー じゅうごやデザート		小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳	牛乳 あぶらあげ	とりにく にくだんご	ごぼう ぶなしめじ キャベツ ブロッコリー	にんじん ねぎ とうもろこし	ごはん あぶら しらたまだんご さといも じゅうごやデザート		677	22.5
												790	25.6
7	火		ごはん 牛乳 だいこんのみそじる はるまき きつねごはんのぐ		小麦 乳 小麦 小麦 小麦 乳 えび	牛乳 みそ とりにく	とうふ はるまきのぐ あぶらあげ	にんじん こまつな しょうが えだまめ	だいこん ねぎ ほししいたけ	ごはん あぶら はるまきのかわ さとう		713	25.3
												876	30.5
8	水		ごはん 牛乳 ポトフ チキンのオープン焼き ほうれんそうともやしのソテー		小麦 乳 小麦 小麦 小麦 乳 乳	牛乳 ウインナー チーズ	ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん キャベツ もやし とうもろこし	たまねぎ パセリ ぶなしめじ ほうれんそう	ごはん あぶら	じゃがいも バター	720	28.6
												844	32.4
9	木		じごなうどん 牛乳 とりなんばんじる しのだに ごまあえ チーズ（㊟のみ）		小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 乳 えび かに	牛乳 こんぶ ㊟チーズ	とりにく しのだに	にんじん ほししいたけ ほうれんそう キャベツ	だいこん ねぎ もやし	じごなうどん さとう ごま		622	24.7
												756	30.2
10	金		ごはん 牛乳 みずなのスープ あきさけフライ ぶたにくとこんにゃくのいためもの ブルーベリーゼリー		小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵 かに えび 落花生	牛乳 とうふ さけ	とりにく なると ぶたにく	にんじん みずな こんにゃく	たまねぎ しょうが こまつな	ごはん じゃがいも でんぶん パンこ あぶら ブルーベリーゼリー		674	26.5
												807	32.0
14	火		しょくパン（チョコクリーム） 牛乳 コーンチャウダー やさいグラタン キャベツのサラダ（イタリアンドレッシング）		小麦 卵 乳 乳 小麦 乳	牛乳 ベーコン	とりにく	にんじん とうもろこし きゅうり	たまねぎ キャベツ	しょくパン じゃがいも ホワイトルウ グラタン イタリアンドレッシング チョコクリーム		688	19.8
												882	24.5
15	水		ごはん 牛乳 とんじる さばのカレーふうみやき こまつなのおひたし		小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ さば	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん ねぎ こまつな	にんじん こんにゃく もやし	ごはん あぶら じゃがいも		652	24.2
												756	27.3
16	木		ソフトめん 牛乳 きのこうどんじる さつまいものてんぷら もやしのサラダ（わふうドレスリング）		小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ こんぶ	ぶたにく こんぶ	ほししいたけ えのきたけ ねぎ にんじん きゅうり	ぶなしめじ こまつな もやし	ソフトめん さつまいも こむぎこ あぶら わふうドレスリング		642	24.5
												776	29.4
17	金		むぎごはん 牛乳 カレー チキンナゲット りんご		小麦 乳 小麦 乳 卵 小麦	牛乳 とりレバー こなチーズ チキンナゲット	ぶたにく こなチーズ	にんにく にんじん りんご	しょうが たまねぎ	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ		749	21.8
												920	27.1
20	月		ごはん 牛乳 わかめスープ しおからあげ キャベツとツナのソテー		小麦 乳 小麦	牛乳 わかめ ツナフレーク	とうふ とりにく	にんじん ねぎ キャベツ	もやし にんにく とうもろこし	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	----	----	----
												761	27.1
21	火		ごはん 牛乳 すきやきに あつやきたまご ブロッコリーサラダ（ごまドレスリング）		小麦 乳 小麦 小麦 卵 卵 乳 えび	牛乳 とうふ かまぼこ あつやきたまご	ぶたにく かまぼこ	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ ブロッコリー	しらたき えのきたけ キャベツ	ごはん いもち さとう ごまドレスリング	さとう	651	23.5
												790	28.3
22	水		ごはん 牛乳 キムチスープ わふうきのこハンバーグ やさいベーコンいため		小麦 乳 小麦	牛乳 みそ ハンバーグ ベーコン	とうふ	にんにく だいこん はくさいキムチ えのきたけ もやし ほうれんそう	しょうが はくさい ねぎ ぶなしめじ キャベツ	ごはん さとう	あぶら でんぶん	672	24.0
												818	29.3
23	木		ちゅうかめん 牛乳 タンメンじる はんぺんチーズフライ ナムル		小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 なると はんぺん	ぶたにく チーズ	にんにく にんじん キャベツ にら こまつな	しょうが たまねぎ きくらげ もやし	ちゅうかめん あぶら パンこ ごま さとう ごまあぶら		658	23.9
												771	27.6
24	金		ごはん 牛乳 マーボーどうふ コーンシュマイ みかん		小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 みそ シュマイのぐ	ぶたにく とうふ	にんにく にんじん だけのこ にら みかん	しょうが ほししいたけ ねぎ とうもろこし	ごはん さとう でんぶん シュマイのかわ		639	21.1
												770	25.5
27	月		ごはん 牛乳 えのきのみそじる ぶたにくのしょうがやき きゅうりさっぱりづけ		小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	とうふ みそ	にんじん えのきたけ しょうが たまねぎ キャベツ	だいこん ねぎ セロリー きゅうり	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	636	26.6
												771	32.2
28	火		さきたまボール ☆コーヒーミルク ミートソースパゲティ くりコロッケ わかめサラダ（たまねぎドレスリング）		小麦 卵 乳 乳 小麦 小麦 小麦 小麦	コーヒーミルク ぶたにく こなチーズ わかめ	ぶたにく わかめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト もやし とうもろこし きゅうり	セロリー たまねぎ きゅうり	さきたまボール バター スパゲティ くりコロッケ あぶら たまねぎドレスリング		689	22.0
												855	26.9
29	水		ごはん 牛乳 ビーフンスープ たらフライ（ソース） シャーマンポテト		小麦 乳 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび	牛乳 たら	とりにく ベーコン	にんじん キャベツ	たまねぎ ほししいたけ	ごはん ビーフン パンこ バター じゃがいも		658	22.8
												806	26.1
30	木		じごなうどん 牛乳 にくうどんじる おにまん もやしのおかかあえ		小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび	牛乳 あぶらあげ かつおぶし	ぶたにく かつおぶし	にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ	だいこん ぶなしめじ もやし こまつな	じごなうどん さとう おにまん		622	23.9
												780	28.9
31	金		チキンライス 牛乳 クリームシチュー オムレツミグラスソース パンプキンサラダ パンプキンパフ		小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 落花生 卵 小麦 卵 乳 えび かに 落花生	牛乳 なまクリーム オムレツ	とりにく オムレツ	にんじん ブロッコリー とうもろこし	たまねぎ かぼちゃ きゅうり	チキンライス バター じゃがいも ホワイトルウ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ パンプキンパフ		751	22.3
												906	26.2
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 21回 中 22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。