



令和8年10月分献立表



もくひょう 目標 からだ つく た もの し 体を作る食べ物を知らう

吉見町学校給食センター

日	曜	ス プ は し ン	こんだてめい	アレルギー物質(8大アレルゲン)	食品のしゅるい			えいようりょう	
			しゅしよく のみもの 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	ち にく 血や肉になるもの (赤色)	からだ ちようし 体の調子をととのえるもの (緑色)	ちから たいおん 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)
1	木		ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメン チョコチップおしパン ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 かに 小麦 乳 卵 落花生	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし こまつな ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら おしパン チョコチップ ごまドレッシング	669 ---	22.3 ---
2	金		チキンライス ぎゅうにゅう あきのクリームシチュー とりのレモンパジルやき ビーンズサラダ(たまねぎドレッシング)	小麦 乳 小麦 乳 (小麦)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにかく だいず	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり	チキンライス バター さといも さつまいも ホワイトルウ あぶら たまねぎドレッシング	678 ---	22.8 ---
5	月		ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ たこナゲット ドライカレーのぐ	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	ぎゅうにゅう とりにかく たこナゲット ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが とうもろこし えだまめ	ごはん マカロニ あぶら	686 851	26.0 32.3
6	火		ごはん ぎゅうにゅう つみれじる ハムカツ ごもくきんぴら	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	ぎゅうにゅう とりにかく つみれ とうふ ハム さつまあげ	にんじん ほうししいたけ ねぎ ごぼう しらたき えだまめ	ごはん パンこ あぶら ごまあぶら さとう	663 802	22.7 27.2
7	水		ごはん ぎゅうにゅう みそワタンスープ ピビンパ「にく」 ピビンパ「やさい」	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	ぎゅうにゅう とりにかく しろみそ みそ わかめ ぶたにく	にんじん キャベツ ねぎ にんにく もやし ほうれんそう	ごはん ごまあぶら ワタンスープのかわ さとう ごま	659 797	25.1 30.2
8	木		ソフトめん ぎゅうにゅう にくうどんじる とりそばろしのだ ごまあえ アーモンドこざかな(㊤のみ)	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 落花生 クルミ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにかく あぶらあげ ㊤かたくちいわし	にんじん たまねぎ だいこん ほうししいたけ ぶなしめじ ねぎ もやし キャベツ	ソフトめん さとう ごま ㊤アーモンド	630 769	26.8 33.8
9	金		ごはん ぎゅうにゅう とうふとみずなのスープ タラのちゅうかあんかけ ほうれんそうともやしのソテー しょくパン(チョコクリーム)	小麦 乳 小麦 卵 かに 小麦 えび 小麦 乳	ぎゅうにゅう とりにかく とうふ なると タラ ベーコン	にんじん たまねぎ みずな ねぎ にんにく もやし ぶなしめじ とうもろこし ほうれんそう	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら さとう バター	624 754	24.0 28.6
13	火		ぎゅうにゅう わかめスープ チキンのオープンやき ジャーマンポテト	小麦 卵 乳 乳 小麦 小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにかく チーズ ベーコン	にんじん もやし ねぎ たまねぎ	しょくパン あぶら バター じゃがいも チョコクリーム	636 767	24.3 28.1
14	水		ごはん ぎゅうにゅう かぶのみそじる にくだんごのあまざあんかけ きつねごはんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦	ぎゅうにゅう とうふ みそ にくだんご とりにかく あぶらあげ	にんじん こまつな こまつな しょうが えだまめ ほうししいたけ	ごはん あぶら さとう でんぶん	697 860	28.1 35.0
15	木		じごなうどん ぎゅうにゅう きのこうどんじる さつまいものてんぶら もやしのおかかあえ チーズ(㊤のみ)	小麦 卵 そば 乳 小麦 えび かに 小麦 小麦 小麦 乳	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ かつおぶし ㊤チーズ	ほうししいたけ ぶなしめじ えのきたけ こまつな ねぎ にんじん もやし キャベツ	じごなうどん さつまいも こおぎ あぶら	639 808	23.9 30.7
16	金		おきごはん ☆にゅうさんきんいんりょう(ストロベリー) 学配 チキンカレー ブロッコリーのサラダ(イタリアントレッシング) 学配 スイートポテト	小麦 乳 小麦 乳 卵 かに	にゅうさんきんいんりょう とりにかく とりレバー ぎゅうにゅう チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	おきごはん あぶら じゃがいも カレールウ イタリアントレッシング スイートポテト	666 805	16.7 19.9
19	月		ごはん ぎゅうにゅう すましじる さばのみそマーメイドソース ぶたにくとこんにやくのいためもの	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 落花生 クルミ 小麦	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ さば しろみそ ぶたにく	にんじん ほうししいたけ ねぎ しょうが こんにやく こまつな	ごはん マーメイド あぶら さとう でんぶん	---	---
20	火		ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ スタミナやきにく ナムル	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほうししいたけ こまつな にんにく しょうが なら もやし ほうれんそう	ごはん はるさめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	630 758	21.7 25.8
21	水		ごはん ぎゅうにゅう だんごじる ソースカツ キャベツとツナのソテー	小麦 乳 小麦 小麦	ぎゅうにゅう とりにかく あぶらあげ ぶたにく ツナフレック	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら しらたまだんご パンこ さとう	687 843	22.9 28.0
22	木		ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメン あげぎょうざ りんご	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 乳 えび かに	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 なら ねぎ りんご	ちゅうかめん ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら	662 811	23.3 28.3
23	金		ごはん ぎゅうにゅう ポトフ てりやきハンバーグ やさいソテー	小麦 乳 小麦 小麦 乳	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ハンバーグ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ もやし とうもろこし	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん バター	706 865	25.5 31.2
26	月		ごはん ぎゅうにゅう すきやきに あつやきたまご かぶとキャベツのしおこんぶあえ	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび 卵 小麦 乳 かに 小麦	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ あつやきたまご こんぶ	にんじん しらたき はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ かぶ	ごはん あぶら いもち さとう ごまあぶら	637 772	22.5 27.3
27	火		ロールパンコッペがた ぎゅうにゅう はくさいのチャウダー くりコロッケ かいそうサラダ(ナムルドレッシング)	小麦 卵 乳 乳 小麦 乳 小麦 卵 乳 小麦 (小麦)	ぎゅうにゅう とりにかく なまクリーム わかめ かいそうミックス	にんじん たまねぎ はくさい もやし きゅうり とうもろこし	ロールパン バター じゃがいも ホワイトルウ くりコロッケ あぶら ナムルドレッシング	670 876	18.6 23.0
28	水		ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ボークシューマイ みかん	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ シューマイのぐ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほうししいたけ ねぎ みかん	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん シューマイのかわ	657 795	21.8 26.6
29	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチじる あきさけフライ ブロッコリーのソテー	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さけ	にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん キャベツ はくさいキムチ とうもろこし ブロッコリー	ごはん あぶら じゃがいも パンこ	663 783	24.2 27.3
30	金		ちゃめし ぎゅうにゅう やさいスープ タンドリーチキン パンプキンサラダ パンプキンパバロア 学配	小麦 乳 小麦 小麦 乳 卵	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにかく ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし ぶなしめじ ほうれんそう にんにく しょうが かぼちゃ とうもろこし きゅうり	ちゃめし あぶら ノンエッグマヨネーズ パンプキンパバロア	694 ---	23.4 ---
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。					太字は吉見産食材、下線は循環型食材を使用しています。 ☆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 20回 中 18回