

令和4年3月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 一年間の給食をふりかえろう

日	曜	スプライン	こんだてめい 主食 飲み物 おかず	アレルギー物質 (7大アレルゲン) 小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに ○付はコンタミネーション	食品のしゅるい			えいよつりよつ	
					血や肉になるもの (赤色)	体の調子を ととのえるもの (緑色)	かや体温となるもの (黄色)	小 中	小 中
1	火		ごはん 牛乳 ジュリエンスープ オムレツケチャップソース *やさしいためカレーふうみ	小麦 乳 小麦 卵	牛乳 ぶたにく オムレツ ベーコン	たまねぎ はくさい キャベツ にんじん ブロッコリー	ごはん じゃがいも さとう あぶら	635 758	22.9 27.6
2	水		ごはん 牛乳 ちゅうかに つくね きよみオレンジ	小麦 乳 小麦 卵 えび 小麦 卵 乳	牛乳 ぶたにく えび いか うずらたまご とりつくね	はくさい にんじん もやし えだまめ たけのこ たまねぎ ほししいたけ きよみオレンジ	ごはん あぶら でんぶん	672 766	30.4 36.0
3	木		じごなうどん 牛乳 なのはなうどんじる みたらしポテトもち *やさしいのボンすあえ ひなあられ	小麦 卵 そば 乳 小麦 乳 小麦 卵 えび かに 小麦 乳 えび かに 落花生	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおぶし	とうもろこし ほししいたけ なばな もやし にんじん ねぎ ほうれんそう	じごなうどん さとう ポテトもち あぶら さとう でんぶん ひなあられ	695 826	25.2 31.0
4	金		ごはん 牛乳 ワンタンスープ ポークシューマイ *ひじきいため	小麦 乳 小麦 卵 小麦 卵 えび かに 小麦	牛乳 とりにく なると ひじき あぶらあげ シューマイのく だいず	にんじん キャベツ もやし ねぎ	ごはん わんだんのかわ ごまあぶら さとう あぶら シューマイのかわ	681 821	25.5 30.9
7	月		ごはん 牛乳 えのきのみそしる 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 とうふ あぶらあげ ぶたにく	ねぎ えのき たまねぎ キャベツ にんじん だいこん きゅうり	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	673 794	29.2 35.3
8	火		バターロールパン 牛乳 ミネストローネ フランクフルト ヨーグルトあえ	小麦 卵 乳 小麦 小麦 乳	牛乳 ぶたにく ベーコン ヨーグルト フランクフルト	たまねぎ セロリ ほうれんそう モモ ヨウナシ にんじん トマト なつミカン リンゴ	バターロールパン あぶら ナタデココ シュルマカロニ さとう	759 958	25.9 31.7
9	水		ごはん 牛乳 はるさめスープ てりやきハンバーグ *ブロッコリーのバターしょうゆいため	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 乳	牛乳 ハンバーグ ベーコン とりにく	ほうれんそう たまねぎ にんじん とうもろこし ほししいたけ ねぎ キャベツ ブロッコリー	ごはん はるさめ あぶら さとう バター	674 796	23.5 27.9
10	木		中華メン 牛乳 とうにゅうみそラーメン はるまき ナムル	小麦 卵 そば 乳 小麦 乳 小麦 卵 えび かに 小麦	牛乳 ぶたにく なると とりにゅう みそ はるまきのく	ねぎ もやし にんじん はくさい キャベツ ほうれんそう	ちゅうかメン あぶら ごまあぶら はるまきのかわ さとう ごま	639 774	24.5 29.1
11	金		ごはん 牛乳 すきやきに タコナゲット チーズ	小麦 乳 小麦 卵 小麦 卵 えび かに 小麦 卵 えび かに	牛乳 とうふ たこ ぶたにく かまぼこ チーズ	にんじん しらたき はくさい ねぎ ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	698 800	27.3 31.2
14	月		ごはん 牛乳 みずなとうふのスープ ハートのコロッケ きりほしだいこんのもの	小麦 乳 小麦 卵 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 とうふ さつまあげ ベーコン なると	ほうれんそう たまねぎ にんじん とうもろこし ほししいたけ えだまめ	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう	705 807	21.4 26.2
15	火		ごはん 牛乳 にくだんごのスープ さわらのてりやき ポテトサラダ	小麦 乳 小麦 卵 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 えび	牛乳 さわら ミートボール ぶたにく かまぼこ チーズ	たまねぎ はくさい とうもろこし にんじん ほうれんそう きゅうり	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	705 ---	26.6 ---
16	水		ごはん 牛乳 きゃべつのみそしる エビカツ ウィンナーソテー	小麦 乳 小麦 えび 卵 乳	牛乳 エビカツ ウィンナー あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし もやし たまねぎ	ごはん パンこ あぶら	732 836	28.5 32.0
17	木		ソフトめん 牛乳 にくうどんじる もちいなり ごまあえ	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん もやし ほうれんそう キャベツ	ソフトめん もち さとう ごま	649 766	27.0 31.7
18	金		むぎごはん ☆にゅうさんきんいりょう チキンカレー なのはなサラダ アーモンドこざかな	小麦 乳 小麦 卵 小麦 卵 えび かに 小麦 卵 えび かに	にゅうさんきんいりょう とりにく 牛乳 チーズ カタクチワシ	たまねぎ もやし なばな にんじん こまつな	むぎごはん じゃがいも カレールウ たまねぎドレッシング アーモンド あぶら	687 807	25.1 28.9
22	火		ごはん 牛乳 もやしとあつあげのみそしる フィレオチキン きんぴらごぼう	小麦 乳 小麦 卵 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 みそ さつまあげ あつあげ フィレオチキン	ねぎ にんじん ごぼう もやし こんにやく えだまめ	ごはん あぶら さとう	663 771	26.8 31.5
23	水		ごはん 牛乳 すましじる キャベツメンチカツ みずなのサラダ みかんゼリー	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ メンチカツ とうふ わかめ	にんじん たけのこ ほししいたけ もやし みずな ひゅうがなつみかん	ごはん あぶら わらうドレッシング ゼリー	654 768	22.6 26.7
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。					実施回数	小 16回 中 15回	平均栄養量	683 803	25.8 30.5
()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。							摂取基準	650 830	20~32 26~42

*印は東二小6年生が家庭科の授業で考えた副菜です。
☆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。

