

令和3年4月分献立表



目標 給食の準備をきちんとしよう

吉見町学校給食センター

日	曜	スプは 1しん	こんだてめい 主食 飲み物 おかず	アレルギー物質（7大アレルギー）			食品のしゅるい			えいようのよ	
				小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに ○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 とどめるもの (緑色)	かや体温となるもの (黄色)	小 中	小 中		
12	月		こどもパン 牛乳 ミートボールスープ やさいのグラタン ほうれんそうのソテー	小麦 乳 卵 乳 小麦 卵 乳 かに	牛乳 チキンボール ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう	こどもパン でんぷん グラタン (じゃがいも) バター	589	21.9	755	26.8
13	火		くろパン 牛乳 ミネストローネ コロッケ (ソース) きゅうりさっぱりづけ	小麦 乳 卵 乳 小麦 小麦 乳 小麦	牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト さやいんげん キャベツ きゅうり	くろパン マカロニ オリーブゆ コロッケ あぶら さとう ごまあぶら	739	22.7	883	27.0
14	水		ツイストパン ☆コーヒーミルク (学配) クリームシチュー フランクフルト はるキャベツのサラダ (イタリアンドレッシング)	小麦 乳 卵 乳 小麦 乳	コーヒーミルク とりにく 牛乳 なまクリーム フランクフルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり もやし	ツイストパン じゃがいも ホワイトルウ バター あぶら ドレッシング	760	25.6	950	31.5
15	木		ソフトめん 牛乳 おはなみうどんじる あつやきたまご プロッコリーソテー ☆さくらゼリー (学配)	小麦 卵 そば 乳 小麦 えび かに 小麦 卵	牛乳 とりにく あぶらあげ こんぶ あつやきたまご	ねぎ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ プロッコリー とうもろこし さくらんぼ	ソフトめん やきふ (はなふ) あぶら ゼリー	648	29.1	774	35.1
16	金		ごはん 牛乳 とんじる アジのさんがやき もやしのおかかあえ	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 ぶたにく とうふ みそ アジ かつおぶし	ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく キャベツ こまつな のらぼうな もやし	ごはん さといも あぶら さとう	618	25.2	747	30.3
19	月		ごはん 牛乳 わかたけじる チキンナゲット ごもくきんぴら	小麦 乳 小麦 えび 卵 乳 かに 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 わかめ エビボール とうふ チキンナゲット さつまあげ	たけのこ たまねぎ にんじん ぶなしめじ こんにゃく ごぼう えだまめ	ごはん あぶら さとう	693	24.3	820	28.8
20	火		ごはん 牛乳 イタリアンにくじゃが レンコンのはさみあげ (えび) かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦 えび 卵 乳 えび かに (小麦)	牛乳 ぶたにく エビ かいそうミックス わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ トマト レンコン キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも オリーブゆ さとう あぶら ドレッシング	676	24.3	801	28.9
21	水		ごはん 牛乳 たまねぎのみそじる ハンバーグ たけのこごはんのく	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ みそ ハンバーグ とりにく あぶらあげ	たまねぎ もやし たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ	ごはん あぶら さとう	703	29.9	830	36.0
22	木		ちゅうかメン 牛乳 しょうゆラーメン はるまき イトコンチャプチェ	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく なると	にんじん もやし ねぎ ビーマン こんにゃく ほししいたけ だいずもやし とうもろこし	ちゅうかメン あぶら はるまきのかわ さとう ごまあぶら	662	29.0	801	35.1
23	金		むぎごはん 牛乳 カレー ごぼうサラダ (ゴマドレッシング) レモンマフィン (学配)	小麦 乳 小麦 乳 卵 (小麦)	牛乳 ぶたにく とりレバー チーズ	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり レモン	むぎごはん じゃがいも カレールウ あぶら ごま ドレッシング マフィン	787	21.8	922	26.3
26	月		ごはん 牛乳 ビーフンスープ わふうオムレツ ごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 とりにく オムレツ	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 もやし	ごはん ビーフン あぶら さとう ごま	598	21.9	743	26.2
27	火		わかめごはん 牛乳 すましじる いわしのしょうがに きりほしだいこんのいためもの	小麦 えび かに 乳 小麦 えび かに 小麦 小麦 えび かに	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ いわし ぶたにく こんぶ	ほうれんそう にんじん たけのこ ほししいたけ きりほしだいこん えだまめ	ごはん さとう あぶら	686	30.0	803	35.5
28	水		ごはん 牛乳 マーボードウフ メンチカツ ヨーグルト (学配)	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 乳	牛乳 とうふ ぶたにく みそ メンチカツ ヨーグルト	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ にら	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん パンこ あぶら	788	27.0	961	32.8
30	金		ごはん 牛乳 キムチじる ボークシューマイ きゅうりのサラダ (わふうドレッシング)	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 ぶたにく とうふ みそ シューマイのく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キムチ きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも あぶら シューマイのかわ ドレッシング	624	20.5	768	27.5
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 14回 中 14回	平均栄養量	683	25.2
()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。 ☆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							*ご入学・ご進級おめでとうございます*		摂取基準	826	30.6
										650	20~32
										830	26~42

※小学校1年生は13日(火)から給食開始。
吉見町の学校給食費(月額) 小学校 4,000円×11か月(8月除く)
中学校 4,900円×11か月(8月除く) 中学3年(3月無し)

※給食費はすべて食材料費として使われます。水道
光熱費・人件費等は吉見町負担になります。