

令和3年5月分献立表



目標 協力して片付けよう

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(7大アレルギー) 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			えいようりょう		
					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	
6	木	箸	じごなうどん 牛乳 わふうじる オムレツ タケノコのおかか	小麦 卵 そば 小麦 卵 えび かに 卵 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 あぶらあげ こんぶ とりにく	ぶたにく なると オムレツ かつおぶし	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ ほうれんそう えだまめ	じごなうどん さとう あぶら	639 752	29.9 35.2
7	金	スプーン	ごはん 牛乳 シャーマンスープ ドライカレー れいとうリンゴ	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく	ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ トマト リンゴ	ごはん あぶら じゃがいも パンこ	714 850	23.4 27.3
10	月	箸	ごはん 牛乳 もやしのみそしる かぼちゃのコロッケ ひじきのオイスターソースいため	小麦 乳 小麦 小麦 かに	牛乳 あぶらあげ ひじき	とうふ みそ ぶたにく	ねぎ にんじん こんにゃく えだまめ もやし かぼちゃ たけのこ	ごはん コロッケ パンこ あぶら さとう	687 796	25.3 30.0
11	火	スプーン	ごはん 牛乳 ラビオリスープ ハンバーグトマトソース コーンソテー	小麦 乳 小麦 小麦 乳	牛乳 ハンバーグ	ぶたにく ベーコン	にんじん もやし マッシュルーム とうもろこし キャベツ ねぎ たまねぎ	ごはん さとう あぶら バター ラビオリ	692 796	26.5 29.9
12	水	箸	ごはん 牛乳 いりどり はんぺんフライ きゅうりのサラダ(たまねぎドレッシング)	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに (小麦)	牛乳 ちくわ	とりにく はんぺん	にんじん ほししいたけ こんにゃく きゅうり とうもろこし ごぼう たけのこ えだまめ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう パンこ じゃがいも あぶら ドレッシング	727 858	24.0 28.0
13	木	箸	ちゅうかメン 牛乳 わかめラーメン やきめつきギョーザ ごまあえ	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 えび かに 小麦 卵 えび かに	牛乳 わかめ ギョーザのぐ	ぶたにく なると	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ	ちゅうかメン ギョーザのかわ さとう ごま	596 764	24.6 31.1
14	金	スプーン	ごはん 牛乳 ハヤシチュー カラフルサラダ(フレンチドレッシング) こめこのブルーベリータルト(学配)	小麦 乳 小麦 乳	牛乳 チーズ	ぶたにく	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり パプリカ にんじん トマト とうもろこし ブルーベリー	ごはん ハヤシルウ ドレッシング じゃがいも バター こめこタルト	746 869	22.6 26.2
17	月	箸	ごはん 牛乳 さわにわん とりつくね きりほしだいごんのにももの	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 あぶらあげ さつまあげ	ぶたにく とりつくね	にんじん ごぼう ねぎ こまつな えだまめ だいごん たけのこ ほししいたけ きりほしだいごん	ごはん さとう あぶら	615 752	23.9 29.4
18	火	スプーン	こどもパン 牛乳 ABCスープ クリスピーチキン フルーツポンチ	小麦 乳 卵 乳 小麦 小麦 乳	牛乳 クリスピーチキン	ベーコン	にんじん たまねぎ リンゴ キャベツ もも ヨウナシ	こどもパン あぶら マカロニ ナタデココ	682 846	22.9 27.9
19	水	箸	ごはん 牛乳 すましじる おろしやきにく もやしのおかかあえ	小麦 乳 小麦 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	とうふ ワカメ かつおぶし	にんじん ほししいたけ しらたき だいごん もやし たけのこ たまねぎ パプリカ キャベツ アップルソース	ごはん あぶら さとう	643 757	27.3 32.2
20	木	箸	ソフトめん 牛乳 きつねうどんじる カツオのごまこうみあげ ごぼうサラダ(わふうドレッシング)	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 えび かに 小麦 卵 乳 えび	牛乳 あぶらあげ かつお	とりにく かまぼこ	にんじん ほうれんそう きゅうり ねぎ ごぼう キャベツ	ソフトめん ごま さとう あぶら ドレッシング	630 782	31.1 39.4
21	金	スプーン	むぎごはん 牛乳 チキンとアスパラのカレー ビーンズサラダ(ゴマドレッシング) アゼロラゼリー(学配)	小麦 乳 小麦 卵 (小麦)	牛乳 とりレバー だいす	ぶたにく チーズ	たまねぎ アスパラガス フロココリー アゼロラ にんじん えだまめ キャベツ	むぎごはん カレールウ ごま じゃがいも あぶら ドレッシング ゼリー	764 925	24.3 28.7
24	月	箸	ごはん 牛乳 えのきのみそしる とりのからあげ かてめしのぐ	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 みそ あぶらあげ	とうふ とりのからあげ ちくわ	ねぎ えのきたけ ごぼう こんにゃく にんじん だいごん ほししいたけ	ごはん さとう あぶら	713 815	25.9 29.1
25	火	スプーン	ごはん 牛乳 ミニギョーザスープ ピピンバ(にく) ピピンバ(やさい)	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 落花生 小麦	牛乳 ぶたにく	ミニギョーザ こおりとうふ	ごまつな にんじん ほししいたけ だいすもやし こんにゃく たまねぎ とうもろこし ねぎ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ	693 820	27.5 32.9
26	水	スプーン	ごはん ☆にゅうさんきんいんりょう(学配) トマトとレタスのスープ メンチカツ コーンサラダ(イタリアンドレッシング)	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳	にゅうさんきんいんりょう ベーコン メンチカツ	ぶたにく メンチカツ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり レタス トマト とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	745 903	21.3 27.2
27	木	箸	ちゅうかメン 牛乳 タンメンじる とうふシューマイ レンコンのきんぴら	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 なると さつまあげ	ぶたにく とうふシューマイ	キャベツ にんじん レンコン えだまめ たまねぎ もやし こんにゃく	ちゅうかメン シューマイのかわ さとう ごまあぶら あぶら	646 798	26.4 32.2
28	金	箸	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに ちくさたまご れいとうみかん	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 ちくさたまご	ぶたにく	たまねぎ たけのこ みかん にんじん えだまめ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん	716 839	25.1 29.6
31	月	箸	ごはん 牛乳 たまねぎのみそしる アジいそべフライ こんにゃくのいためもの	小麦 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび	牛乳 あぶらあげ みそ あおのり	とうふ ワカメ アジ ぶたにく	にんじん とうもろこし こんにゃく ごまつな	ごはん パンこ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	714 812	26.7 30.1
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 18回 中 18回	平均栄養量	687 819	25.5 30.4	
()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。					摂取基準			650 830	20~32 26~42	

