

# 令和3年6月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 よくかんで食べよう

日	曜	スプ リ 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)			食品のしゅるい			えいよつりょう	
				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 ととのえるもの (緑色)	かや体温となるもの (黄色)	小 中	小 中	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火		しよくパン(チョコクリーム) 牛乳@250 ジュリエンスープ チルドック ビーンズサラダ(たまねぎドレッシング)	小麦 乳 (卵) (小麦 乳) 乳 小麦 小麦 小麦 (小麦)	牛乳 ベーコン フランクフルト ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	しよくパン さとう パンこ あぶら ドレッシング チョコクリーム	715	25.6	981	36.2
2	水		ごはん 牛乳 とんじる わふうオムレツ ほうれんそうのソテー	小麦 乳 小麦 卵 乳 (えび) (かに)	牛乳 ぶたにく オムレツ みそ	ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ほうれんそう キャベツ	ごはん さといも あぶら	623	23.5	745	26.7
3	木		じこなうどん 牛乳 カレーうどん あげぎょうざ ナムル	小麦 (卵) (そば) 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 とりにく あぶらあげ ぎょうざのく	たまねぎ にんじん キャベツ だいずもやし	じこなうどん あぶら カレーウでんぶん さとう ぎょうざのかわ ごま こまあぶら	693	24.1	859	29.5
4	金		ごはん 牛乳 にくじゃが いわしのうめ きゅうりさっぱりづけ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく いわし	にんじん しらたき きゅうり うめ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	656	24.3	762	27.2
7	月		ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ チキンのオープンやき イカのカミカミソテー	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 とりにく チーズ いか	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ ねぎ パプリカ	ごはん あぶら でんぶん	671	29.4	797	35.5
8	火		ごはん 牛乳 もやしとあつあげのみそしる ぶたにくのしょうがやき やさいのレモンあえ	小麦 乳 小麦	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ	ねぎ にんじん こんにゃく たまねぎ きゅうり レモン	ごはん さとう あぶら	645	26.8	760	31.9
9	水		ごはん 牛乳@250 はっほうさい やさしいシューマイ シークワーサーゼリー	小麦 乳 小麦 卵 えび (かに) 小麦 (卵) 乳 (えび) (かに)	牛乳 ぶたにく かまぼこ うずらたまご シューマイのく	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ えだまめ	ごはん こまあぶら でんぶん シューマイのかわ ゼリー	664	27.1	801	33.8
10	木		ちゅうかメン 牛乳 とうにゅうみそラーメン かいせんチヂミ わいとらみかん	小麦 (卵) (そば) 乳 小麦 (卵) (かに) 小麦 (卵) 乳 (かに)	牛乳 ぶたにく みそ いか たこ	ねぎ もやし みかん	ちゅうかメン こむぎこ あぶら さとう でんぶん	627	25.9	748	30.8
11	金		ごはん 牛乳 だんごじる かぼちゃコロッケ あぶらみそどんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん ねぎ かぼちゃ たまねぎ ピーマン なす	ごはん しらたまだんご コロケ あぶら さとう	735	26.8	853	31.2
14	月		ごはん 牛乳 わかたけじる てりやきハンバーグ ごまあえ	小麦 乳 小麦 えび (卵) 乳 (かに) 小麦	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ エビボール ハンバーグ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう	ごはん さとう ごま	646	25.7	762	30.6
15	火		ごはん 牛乳 ワンタンスープ あつやきたまご そぼろごはんのぐ	小麦 乳 小麦 (卵) 小麦 卵	牛乳 ぶたにく あつやきたまご とりにく こおりとうふ	にんじん キャベツ もやし ねぎ えだまめ	ごはん ワンタンのかわ あぶら さとう	707	29.7	838	35.6
16	水		ごはん 牛乳 とうふとキムチのスープ アジのなんばんづけ コンニャクのいためもの	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 とうふ あじ ぶたにく	はくさい えのきたけ ねぎ こんにゃく キムチ ピーマン	ごはん でんぶん こまあぶら さとう あぶら	614	25.1	----	----
17	木		ソフトめん 牛乳 トマトソースつけめん わかどりのレモンパジルやき コンニャクサラダ(わふうドレッシング)	小麦 (卵) (そば) 乳 小麦 乳 小麦	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パジル	ソフトめん さとう パンこ でんぶん ドレッシング	689	30.8	----	----
18	金		ごはん 牛乳 やさしいスープ ポークビーンズ コーンサラダ(フレンチドレッシング)	小麦 乳 小麦	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし もやし にんじん	ごはん オリーブゆ ドレッシング	686	24.7	821	29.1
21	月		ごはん 牛乳 こおりとうふのみそしる フィレオチキン いんげんのいためもの	小麦 乳 小麦 えび (かに) 小麦 (卵) 乳 小麦 (かに)	牛乳 わかめ あぶらあげ こおりとうふ ぶたにく フィレオチキン みそ	にんじん ねぎ さいいんげん たけのこ	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま	720	33.2	862	38.5
22	火		ごはん 牛乳 ボルシチ ピロシキ ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)	小麦 乳 小麦 (卵) 乳 (えび) 小麦 (小麦)	牛乳 ぶたにく なまクリーム ピロシキ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ピーツ もやし きゅうり ブロッコリー	ごはん じゃがいも バター あぶら ドレッシング	731	21.7	836	26.4
23	水		ごはん (ふりかけ) 牛乳 すましじる やきにくどんのぐ	小麦 (小麦乳) (卵) (えび) (かに) 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく	ねぎ だいこん ごぼう ほうれんそう たまねぎ	ごはん じゃがもち さとう あぶら	651	23.9	763	28.2
24	木		ちゅうかメン ☆コーヒーミルク しょうゆラーメン きんぴらにくだんご わいとらみかん	小麦 (卵) (そば) 乳 小麦 (卵)	コーヒーミルク ぶたにく なると にくだんご	とうもろこし にんじん もやし ねぎ みかん ほうれんそう	ちゅうかメン さとう こまあぶら	622	24.9	761	31.0
25	金		むぎごはん 牛乳@250 なつやすみカレー もやしのサラダ(イタリアンドレッシング) モモのこめこたルト	小麦 乳 小麦 乳 小麦	牛乳 ぶたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう ピーマン なす トマト さいいんげん ほうれんそう モモ	むぎごはん じゃがいも あぶら カレーウ ドレッシング こめこたルト	756	22.8	926	28.1
28	月		ごはん 牛乳 ほうれんそうのみそしる ユーリンチー チンチャオソース	小麦 乳 小麦 (卵) 乳 (えび) 小麦 (かに)	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく	ねぎ ほうれんそう だいこん ピーマン たけのこ	ごはん でんぶん あぶら さとう こまあぶら	664	31.4	785	40.5
29	火		こどもパン 牛乳 ホタテのチャウダー ごぼうサラダ(ゴマドレッシング) アーモンドこざかな	小麦 乳 (卵) 乳 小麦 乳 小麦 (小麦) (えび) (かに)	牛乳 ベーコン ホタテ なまクリーム かたぢいわし	たまねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり にんじん キャベツ	こどもパン じゃがいも バター ホワイトウ ごま ドレッシング アーモンド	713	25.4	897	31.2
30	水		ごはん 牛乳 もすくじる サバのカレーふうみやき にんじんシリシリ	小麦 乳 小麦 (卵) (えび) (かに) 小麦	牛乳 かまぼこ もすく さば マグロ	にんじん こんにゃく えのきたけ とうもろこし	ごはん あぶら さとう こまあぶら	721	27.6	861	39.3
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 22回 中 20回	平均栄養量	680	26.4
( )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	821	32.1
										650	20~32
										830	26~42

