

令和3年7月分献立表



吉見町学校給食センター

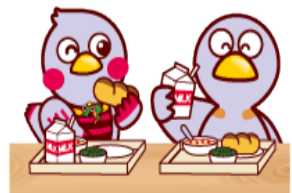
目標 **食べ物の衛生に気を付けよう**

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	
1	木		じこなうどん 牛乳 わふうじる フィレオチキン ごまあえ	小麦 (卵) (そば) 乳 小麦 (卵) (えび) (かに) 小麦 (卵) 小麦	牛乳 あぶらあげ こんぶ ぶたにく なると フィレオチキン	にんじん ねぎ キャベツ ほししいたけ ほうれんそう もやし	じこなうどん さとう あぶら ごま	638 771	31.3 38.1	
2	金		ごはん 牛乳 イタリアンにくじゃが タコメンチカツ きゅうりのサラダ (わふうドレッシング)	(小麦) 乳 小麦 小麦 (卵) (乳) (えび)	牛乳 たこ ぶたにく	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん トマト とうもろこし	ごはん オリーブゆ パンこ ドレッシング じゃがいも さとう あぶら	681 792	23.6 27.8	
5	月		ごはん 牛乳 たまねぎのみそしる ちくわチーズいそペフライ やきにくどんのぐ	(小麦) 乳 小麦 乳 卵 (えび) (かに) 小麦	牛乳 あぶらあげ みそ チーズ とうふ ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん もやし	ごはん さとう あぶら	752 868	30.7 35.7	
6	火		クロパン ☆にゅうさんきんいんりょう (学配) やきそば ブロッコリーサラダ (ごまドレッシング) アーモンドこざかな	小麦 乳 (卵) 小麦 (卵) (乳) (えび) (かに) (そば) (小麦) えび (かに)	ぶたにく とりレバー かたくちいわし にゅうさんきんいんりょう ちくわ あおのり	にんじん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ ブロッコリー	くろパン あぶら ドレッシング むしちゅうかめん ごま アーモンド	707 896	23.6 28.8	
7	水		ごはん 牛乳 たなばたじる ほしがたハンバーグ かてめしのぐ	(小麦) 乳 小麦 小麦 (卵) (乳) (えび) (かに)	牛乳 うおめん あぶらあげ とりにく とうふ ハンバーグ ちくわ	にんじん ほししいたけ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう あぶら	693 823	29.5 35.4	
8	木		ちゅうかメン 牛乳 みそラーメン はるまき れいとうみかん	小麦 (卵) (そば) 乳 小麦 (乳) (えび) (かに)	牛乳 みそ ぶたにく はるまきのぐ	ねぎ もやし キャベツ れいとうみかん にんじん とうもろこし にら	ちゅうかめん はるまきのかわ あぶら	631 753	22.5 26.4	
9	金		ごはん 牛乳@250 ハヤシシチュー サクサクサラダ (たまねぎドレッシング) ☆ピーチゼリー (学配)	(小麦) 乳 小麦 乳 (小麦)	牛乳 チーズ ぶたにく	たまねぎ セロリ キャベツ えだまめ にんじん きゅうり レンコン モモ	ごはん ハヤシルウ ドレッシング じゃがいも バター ゼリー	730 887	20.7 26.5	
12	月		ごはん 牛乳 ラビオリスープ ポテトコロッケ (ソース) ほうれんそうとハムのソテー	(小麦) 乳 小麦 乳	牛乳 ハム ぶたにく	にんじん もやし ほうれんそう キャベツ ねぎ	ごはん ポテトコロッケ パンこ バター ラビオリ あぶら	705 804	22.4 26.8	
13	火		ごはん 牛乳 じゃがいものそばろに いわしのしょうがに おひたし	(小麦) 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 いわし ぶたにく	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし にんじん えだまめ こまつな	ごはん あぶら てんぷん じゃがいも さとう	699 824	26.8 31.4	
14	水		ごはん 牛乳 トマトスープ ぶたにくのキムチいため ひじきのり	(小麦) 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく ベーコン ひじきのり	たまねぎ レタス キャベツ キムチ トマト にんじん ぶなしめじ もやし こんにゃく	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら	631 761	25.1 32.1	
15	木		ソフトめん 牛乳 にくうどんじる えびカツ きゅうりさっぱりづけ	小麦 (卵) (そば) 乳 小麦 小麦 (えび) (卵) (乳) 小麦	牛乳 あぶらあげ ぶたにく えび	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ ほししいたけ ぶなしめじ きゅうり キャベツ	ソフトめん さとう あぶら パンこ ごまあぶら	654 759	31.3 36.0	
16	金		ごはん 牛乳 とうがんとはるさめのスープ シューマイ ごもくきんぴら	(小麦) 乳 小麦 小麦 (卵) (乳) (えび) (かに) 小麦 (卵) (乳) (えび) (かに)	牛乳 シューマイのぐ とりにく さつまあげ	ほうれんそう ほししいたけ こんにゃく えだまめ にんじん ねぎ ごぼう	ごはん シューマイのかわ さとう あぶら はるさめ	625 747	22.7 27.3	
19	月		むぎごはん 牛乳@250 カレー チキンカツ こだますいか	小麦 乳 小麦 (卵) (乳) (えび) 小麦 (卵) (乳) (えび)	牛乳 とりレバー チキンカツ ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん こだますいか	むぎごはん カレー パンこ じゃがいも あぶら	748 945	22.7 28.7	
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 13回 中 13回	平均栄養量	684 818	25.6 30.8
()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



令和3年度食育推進事業 *~ 「給食センター探検隊」のお知らせ ~*

日時：令和3年8月4日(水) 午前の部：午前9時30分~11時30分 午後の部：午後1時15分~3時15分
 場所：吉見町学校給食センター
 内容：給食センターの調理室に入り、クイズや模擬体験で探検します。
 1チーム5人程度3チームに分かれて体験(午前・午後3チームずつ、計6チーム)
 費用：100円(保険代等)※当日集金します。
 対象：町内在住の方(親子等の家族、友達どうしでご参加下さい。一人でも参加できます。)
 持ち物：エプロン、バンダナ、上履き、水筒。
 申込み：7月26日(月)までに給食センターへ電話してください。(定員になり次第締め切り)



◎学校を通さず直接給食センターまでお申込みください。 給食センター 54-1508