

令和3年9月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 熱や力になる食べ物を知ろう

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
2	木		ちゅうかめん 牛乳 しょうゆラーメン やきめつきぎょうざ れいとうリンゴ	小麦 卵 そば 乳 小麦 卵 小麦 えび かに	牛乳 ふたにく なると ぎょうざのく	にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし ねぎ リンゴ	ちゅうかメン ぎょうざのかわ ごまあぶら	637	23.5
3	金		ごはん 牛乳 わかめのみそしる にくだんご ごまあえ	小麦 乳 えび かに 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 わかめ みそ とうふ あぶらあげ にくだんご	ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう もやし	ごはん ごま さとう	637	23.2
6	月		ごはん 牛乳 ビーフンスープ オムレツ ぶたにくとインゲンのいためもの	小麦 乳 小麦 卵 小麦	牛乳 オムレツ みそ とりにく ぶたにく	ほうれんそう にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ とうもろこし さいゆいんげん たけのこ	ごはん さとう ピーフン あぶら	702	31.8
7	火		ごどもパン 牛乳 やきそば フルーツポンチ スライスチーズ	小麦 乳 卵 乳 小麦 卵 乳 えび かに そば 小麦 卵 乳 乳	牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく とりレバー チーズ	にんじん もやし もも ようなし キャベツ たまねぎ りんご	ごどもパン あぶら ゼリー ちゅうかメン ナタデココ	682	23.3
8	水		ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ ピピンパ(にく) ピピンパ(やさい)	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく とりにく だいず	ちんげんさい にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ もやし	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	679	28.8
9	木		ソフトめん 牛乳 カレーなんばん とりそぼろしのだ こんにやくサラダ(ゴマドレッシング)	小麦 卵 そば 乳 小麦 乳 小麦 卵 小麦 (小麦)	牛乳 あぶらあげ とりにく とりそぼろしのだ	たまねぎ にんじん ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	ソフトめん カレー さとう ドレッシング あぶら でんぶん ごま	695	24.5
10	金		ごはん 牛乳 すましじる まだいのおこうじやき きりほしだいこんのもの	小麦 乳 小麦 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 わかめ さつまあげ とうふ たい	ほうれんそう にんじん たまねぎ きりほしだいこん えだまめ ほししいたけ えだまめ	ごはん さとう あぶら	614	27.0
13	月		ごはん 牛乳 ちくぜんに ちくさたまご おひたし	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	牛乳 ちくさたまご とりにく	にんじん こんにやく えだまめ れんこん こまつな もやし ごぼう ほししいたけ キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	672	26.3
14	火		ごはん 牛乳 えのきのみそしる からあげ ヒジキのオイスターソースいため	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび 小麦 かに	牛乳 あぶらあげ とりにく ひじき とうふ みそ ぶたにく	ねぎ えのきたけ こんにやく えだまめ にんじん だいこん たけのこ	ごはん さとう あぶら	722	26.3
15	水		ごはん 牛乳 にくだんごのスープ さけのなかおちフライ 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 小麦 (小麦)	牛乳 さけ ミートボール	たまねぎ はくさい キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	ごはん パン ドレッシング あぶら	647	23.9
16	木		ちゅうかメン 牛乳 もやしラーメン パオズ ブロッコリーのソテー	小麦 卵 そば 乳 小麦 えび かに 小麦	牛乳 ばおすのく ベーコン ぶたにく みそ	にんじん もやし にら ブロッコリー にんじん とうもろこし キャベツ	ちゅうかメン パオズ あぶら	652	28.2
17	金		ごはん 牛乳 ジャーマンスープ ハムチーズピカタ カラフルサラダ(わふうドレッシング)	小麦 乳 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 ハムチーズピカタ ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり パプリカ	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	679	20.6
21	火		ごはん 牛乳 おつきみじる うさぎがたハンバーグ かてめしのく	小麦 乳 小麦 卵 乳 小麦	牛乳 ハンバーグ とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ ごぼう こんにやく ぶなしめじ こまつな ほししいたけ	ごはん しらたまご あぶら さとう	782	29.7
22	水		ごはん 牛乳 とんじる タコナゲット 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 とんじる みそ ぶたにく たこ かつおぶし	ねぎ だいこん こんにやく こまつな にんじん ごぼう キャベツ もやし	ごはん ごむぎこ あぶら じゃがいも あぶら	654	24.9
24	金		むぎごはん 牛乳 チキンカレー キャベツのサラダ(フレンチドレッシング) わなしゼリー	小麦 乳 小麦 卵 小麦 卵 乳 小麦 卵 乳	牛乳 とりレバー とりにく チーズ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり なし ごぼう ほししいたけ	むぎごはん じゃがいも ドレッシング ゼリー	---	---
27	月		ごはん 牛乳 とうふとキムチのスープ あぶらみそどんのく ナムル	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう はくさい ねぎ キムチ なす もやし	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	621	25.2
28	火		くろパン ☆コーヒーミルク コーンスープ メンチカツ くわわかめサラダ(たまねぎドレッシング)	小麦 乳 卵 乳 小麦 乳 小麦 卵 乳 小麦 えび かに (小麦)	コーヒーミルク 牛乳 メンチカツ くわわかめ ベーコン なまクリーム わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし コーンペースト もやし	くろパン バター あぶら じゃがいも コーンクリームスープ ドレッシング	780	23.6
29	水		ごはん 牛乳 あつあげとさといものそぼろに いわしのしょうがに あじつけのり	小麦 乳 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 小麦 えび かに	牛乳 あつあげ いわし とりにく さつまあげ あじつけのり	たまねぎ ほししいたけ えだまめ にんじん こんにやく	ごはん さといも あぶら さとう でんぶん	700	28.1
30	木		じごなうどん 牛乳 にくうどんじる かぼちゃひきにくフライ ごもくきんぴら	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦 卵 乳 えび かに	牛乳 あぶらあげ ぶたにく さつまあげ	にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう かぼちゃ ねぎ ぶなしめじ こんにやく ピーマン	じごなうどん パン あぶら さとう	735	27.6
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 17回	平均栄養量	683	25.9
()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	20~32
								830	26~42