



# 平成31年 1月分 給食献立予定表



## 1月の瀬戸内産食材

キャベツ ブロッコリー はくさい 小松菜  
根深ねぎ ほうれん草 だいこん さつまいも  
米 小麦粉 マッシュルーム



瀬戸内市邑久学校給食調理場

日付	献立名				主な材料		
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補う)	その他	エネルギー(幼)	エネルギー(小)	エネルギー(中)
7 (月)	七草ごはん 【鶏肉・大豆・小麦】	ししゃもの磯辺揚げ 【小麦・大豆】	わかめと豆腐のみし汁 【大豆】	春の七草献立	642 749	いも類	大豆製品
8 (火)	カレーラーメン 【中華めん・小麦】 【豚肉・小麦・大豆】	キャベツのレモン漬け 【小麦・大豆・ごま】	チーズポテト 【乳】		501 629 744	いも類	大豆製品
9 (水)	麦ごはん	ぶりの照り焼き 【小麦・大豆】	白玉ぞう煮 【小麦・大豆】 紅白なます 【小麦・大豆・ごま】	ふるさとの味給食の日	564 690 840	いも類	海藻類
10 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ボルシチ 【牛肉・小麦・大豆・鶏肉】	白菜サラダ 【大豆・小麦】	いちじくジャム	501 648 780	魚介類	海藻類
11 (金)	麦ごはん	豚肉のプルコギ 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	春雨スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		513 644 763	いも類	海藻類
15 (火)	ソフトめんミートソースかけ 【ソフトめん・小麦】 【牛肉・鶏肉・豚肉・小麦・大豆・りんご】	水菜とツナのサラダ 【小麦・大豆・ごま】			533 668 789	いも類	海藻類
16 (水)	セルフおにぎり(●焼きのり) さけふりかけ【鮭・ごま・小麦・大豆】	野菜たっぷり豚汁 【豚肉・大豆】	災害時の献立 みかん		510 617 729	いも類	海藻類
17 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	くじら肉のオーロラあえ 【牛肉・小麦・大豆・ごま】	コールスローサラダ マカロニスープ 【豚肉・大豆・鶏肉・小麦】	●ミルメーク(中) もってえねんジャーの日	484 634 787	いも類	海藻類
18 (金)	麦ごはん	ゆずみそおでん 【鶏肉・小麦・大豆】	キャベツとほうれん草のおひたし 【小麦・大豆】		510 641 759	いも類	海藻類
21 (月)	麦ごはん	ちくわとごぼうのごまだれ 【小麦・大豆・ごま】	けんちん汁 【鶏肉・小麦・大豆】		534 670 795	いも類	海藻類
22 (火)	カうどん(もち入りいなり) 【うどん・小麦】 【小麦・大豆・鶏肉】	ごまネーズサラダ 【ごま・小麦・大豆】	●うまかってん 【小麦・大豆・ごま】		568 686 833	いも類	海藻類
23 (水)	麦ごはん	さばのヤンニョムジャン 焼き【さば・ごま・小麦・大豆】	チゲ風みそスープ 【豚肉・大豆・小麦】		513 645 764	いも類	海藻類
24 (木)	セルフインディアンマトやきそば ドッグ(切干) 【パン・小麦・乳・大豆】 【豚肉・高梁市 鶏肉・小麦・大豆・りんご】	もち麦スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	★ピーチゼリー【もも】		502 644 773	いも類	海藻類
25 (金)	麦ごはん 【津山市】	そすずり鍋 【牛肉・小麦・大豆】	ブロッコリーの梅かつおあえ 【小麦・大豆】		544 683 809	いも類	海藻類
28 (月)	【岡山市】 デミカツどん (カツ・キャベツ・ソース) 【カツ:豚肉・小麦・大豆】 【ソース:鶏肉・牛肉・小麦・大豆】	じゃがいものみそ汁 【大豆】			541 664 805	いも類	海藻類
29 (火)	【笠岡市】 笠岡ラーメン 【中華めん・小麦】 【鶏肉・小麦・大豆】	焼きシューマイ 【豚肉・小麦・ごま】 茎わかめの中華あえ 【小麦・大豆】			533 654 814	いも類	海藻類
30 (水)	【瀬戸内】 どどめせ 【鶏肉・えび・小麦・大豆】 【卵】	さわらの塩焼き	白玉こんにやくのすまし汁 【小麦・大豆】	●きびだんご【小麦】	530 661 814	いも類	海藻類
31 (木)	セルフサンド(照り焼きチキン・キャベツのソテー) 【パン・小麦・乳・大豆】 【鶏肉・小麦・大豆】	コーンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●ミルメーク(幼・小)		519 713 828	いも類	海藻類

※○印は瀬戸内市基本献立です。1月17日は「もってえねんジャーの日」です。この日は、特に残さず食べましょう。

※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

※主に、加工食品を使用するものについて:献立名の欄に、アレルギー源になりやすい27品目に該当する物を【 】に載せています。

※米粉パン【小麦・大豆・乳】 米粉中華めん・米粉ソフトめん・うどん【小麦】が含まれています。

※●は小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。

1月24日(木) ~ 30日(水)

