

平成28年3月分 給食献立予定表

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 (主菜を補助)	その他	血やにくになる			体の調子をととのえる			
					牛乳	みそ	キャベツ	ねぎ	カや熱のもとになる		
1 (水)	ソフトめん肉みそソースかけ 【米粉ソフトめん・小麦】 【豚肉/鶏がらスープ・鶏肉/みそ・大豆/濃口・薄口醤油・小麦・大豆】	だいこんサラダ 【とうふ・マヨ・大豆/薄口醤油・小麦・大豆】			500 627 741	牛乳 ほうたて	みそ ぶたにく	キャベツ にんじん ほうしいたけ たけのこ	ねぎ たまねぎ だいこん しょうが	ソフトめん でん粉 とうふ・マヨ	胚芽菜
2 (木)	ちらしずし 【小麦・大豆】	ひなまつりこんだて さわらの塩焼 【塩こじ漬の煮・大豆】	春風のすまし汁 【花びらかまぼこ・大豆/薄口醤油・小麦・大豆】	●ひなあられ 【小麦・大豆】	473 628 733	牛乳 かまぼこ ちくわ	とうふ さわら	えのきたけ ねぎ にんじん れんこん ごぼう ほうしいたけ	はくさい だいこん れんこん かんぴょう	こめ こんにやく	むぎ あられ
3 (木)	米粉黒糖パン 【小麦・乳・大豆】	ポークビーンズ 【豚肉/大豆/ウスターソース・牛肉/大豆・小麦/濃口醤油・小麦・大豆】	かみかみサラダ 【いか/濃口醤油・小麦・大豆】	●ミルメーク	461 607 738	牛乳 大豆 するめ	ぶた肉 きんとき豆	にんじん トマト きゅうり	たまねぎ いんげん だいこん	黒糖パン ごま油 じゃがいも	三温糖 ミルメーク
4 (金)	とり肉どんぶり 【鶏肉/中華スープ・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま/鶏豚湯・鶏肉・豚肉/濃口醤油・小麦・大豆】	からしマヨネーズあえ 【薄口醤油・小麦・大豆】			492 619 735	牛乳 とり肉		しろねぎ こまつな にんじん はくさい えのきたけ しょうが	キャベツ たまねぎ ほうしいたけ たけのこ	こめ でんぷん ノンエッグマヨ	むぎ
7 (月)	麦ごはん 【鶏肉/濃口醤油・小麦・大豆】	げたミンチのそぼろ煮 【鶏肉/濃口醤油・小麦・大豆】	ふるさとの味給食の日 ごまずあえ 【濃口醤油・小麦・大豆/ごま】	●岡山県産 のりつくだに 【小麦・大豆】	496 621 734	牛乳 とり肉 平天	げた あつあげ のりつくだに	ほうしいたけ たまねぎ もやし しょうが	にんじん いんげん キャベツ	こめ 三温糖 じゃがいも	むぎ こんにやく ごま
8 (火)	みそラーメン 【米粉中華めん・小麦】 【豚肉/みそ・大豆/濃口醤油・小麦・大豆】	こまつなごぼうのナムル 【濃口醤油・小麦・大豆】	瀬戸内レモン ケーキ 【小麦/乳】		548 638 815	牛乳 ぶた肉 平天	ヨーグルト わかめ みそ	ブルーベリー にんじん キャベツ こまつな しょうが	レモン もやし しろねぎ ごぼう とうもろこし	中華めん 三温糖	ごま油 ごま
9 (水)	カツカレー(とんカツ)【小麦・大豆・豚肉】 【りんご/ツナ・大豆/カレールー・小麦・大豆/ ウスターソース・牛肉・大豆・小麦】	キャベツのサラダ 【玉ねぎドレ・小麦・大豆・豚肉】			573 735 867	牛乳 ツナ	とんかつ	たまねぎ りんご キャベツ	にんじん きゅうり	こめ あぶら 玉ねぎドレ	むぎ じゃがいも
10 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とりにくのアップル ソースかけ 【鶏肉/りんご/ 濃口醤油・小麦・大豆】	マッシュポテト やさいスープ 【地産鳥パイオン・鶏肉/ 薄口醤油・小麦・大豆】		473 614 742	牛乳 ベーコン	とり肉 あおのり	りんご にんじん キャベツ パセリ	たまねぎ とうもろこし	米粉パン じゃがいも	
11 (金)	麦ごはん 【豚肉/鶏豚湯・鶏肉・豚肉/みそ・大豆/テンパツタン・小麦・大豆・ごま/濃口醤油・小麦・大豆】	マーボー豆腐 【豚肉/鶏豚湯・鶏肉・豚肉/みそ・大豆/テンパツタン・小麦・大豆・ごま/濃口醤油・小麦・大豆】	ばんさんすう 【濃口醤油・小麦・大豆】		524 659 783	牛乳 みそ ハム	ぶた肉 とうふ	しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり	にんじん ほうしいたけ キャベツ たけのこ	こめ でん粉 はるさめ	むぎ ごま油 三温糖
14 (月)	麦ごはん 【鶏肉/濃口醤油・小麦・大豆】	筑前煮 【鶏肉/濃口醤油・小麦・大豆】	卒業お祝いこんだて 土佐ゆずかあえ 【薄口醤油・小麦・大豆】	★大豆乳パンナ コック (いちごソース) 【大豆・りんご】	520 644 754	牛乳 まるてん かつおぶし とうこゆう	とり肉 こんぶ	しょうが にんじん ほうしいたけ いんげん はくさい いちご	ごぼう れんこん もやし はくさい いちご	こめ じゃがいも 三温糖 パンナコック	むぎ こんにやく
15 (火)	海鮮ラーメン 【米粉中華めん・小麦】 【豚肉/鶏豚湯・鶏肉・豚肉/いか/えび/ 濃口醤油・小麦・大豆】	焼きぎょうざ 【小麦・大豆・豚肉・ごま】 華風あえ【濃口醤油・小麦・大豆】			478 584 —	牛乳 ぶたにく いか ぎょうざ	ほうたて わかめ えび	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく	たまねぎ もやし ねぎ だいこん しょうが	中華めん 三温糖	ごま油 ごま
16 (水)	麦ごはん 【豚肉/濃口醤油・小麦・大豆/テンパツタン・小麦・大豆・ごま/みそ・大豆】	ぶた肉とごぼうのオイスターソース炒め 【濃口醤油・小麦・大豆/テンパツタン・小麦・大豆・ごま/みそ・大豆】	焼きしゅうまいの甘酢かけ 【しょうまい・小麦・豚肉・ごま/濃口醤油・小麦・大豆】		526 647 813	牛乳 あつあげ しゅうまい	ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ エンリキ いんげん しいたけ	にんじん たまねぎ キャベツ	こめ 三温糖 でんぷん	むぎ こんにやく
17 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	豆乳入り百葉シチュー 【鶏肉/地産鳥パイオン・鶏肉/ 小麦/豆乳・大豆/薄口醤油・小麦・大豆】	コールスローサラダ		636 765	牛乳 とうにゅう	とり肉	ブロッコリー とうもろこし にんじん マッシュルーム	キャベツ たまねぎ はくさい	米粉パン あぶら じゃがいも ごま油 フレンチクリーム	
18 (金)	麦ごはん 【鶏肉/卵/ 濃口醤油・小麦・大豆】	ぎせい豆腐 【鶏肉/卵/ 濃口醤油・小麦・大豆】	ゆかりあえ【薄口醤油・小麦・大豆】 よもぎだんごの吉野汁 【薄口醤油・小麦・大豆】		487 — 726	牛乳 たまご かまぼこ	とり肉 とうふ	しょうが だいこん はくさい たまねぎ たけのこ しそ	ほうしいたけ だいこん にんじん しめじ ねぎ	こめ じゃがいも よもぎだんご	むぎ 三温糖 でん粉
22 (火)	山菜うどん 【うどん・小麦】【鶏肉/濃口・薄口醤油・小麦・大豆】	わけぎのぬた【みそ・大豆】 煮干しのアーモンドがらめ 【濃口醤油・小麦・大豆】	もってえねんジャーの日		490 615 727	牛乳 わかめ かまぼこ にぼし	みそ あぶらあげ とり肉	にんじん わけぎ みずな なめこ	たまねぎ わけぎ わらび えのきたけ	うどん アーモンド	三温糖
23 (水)	麦ごはん 【鶏肉/天がら粉・小麦/ 濃口醤油・小麦・大豆】	とり肉のレモンしょうゆ がらめ 【鶏肉/天がら粉・小麦/ 濃口醤油・小麦・大豆】	ワンタンスープ 【地産鳥パイオン・鶏肉/鶏豚湯・鶏肉・豚肉/ワンタン・小麦/薄口・濃口醤油・小麦・大豆】		543 682 810	牛乳 ベーコン	とり肉 とうふ	にんにく にんじん もやし	レモン たまねぎ チンゲンサイ	こめ ワンタン ごま油	むぎ あぶら
24 (木)	ツナサンド 【米粉パン・小麦・乳・大豆】 【ツナ・大豆】	ミネストローネ 【地産鳥パイオン・鶏肉/大豆/マカロニ・小麦/濃口・薄口醤油・小麦・大豆】			476 623 766	牛乳 ベーコン	ツナ 大豆	とうもろこし きゅうり セロリー たまねぎ だいこん	キャベツ にんにく にんじん トマト グリーンピース	米粉パン マカロニ ノンエッグマヨ フレンチクリーム	じゃがいも じゃがいも

※○印は瀬戸内市基本献立です。

※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、調味料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・米粉黒糖パン【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。

※瀬戸内市のホームページに、献立と1月に使用している食材の産地を掲載しています。

※●は小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。