

# 平成29年2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 (主菜を補う)	その他	赤			緑	黄		
					エネルギー(単位)	エネルギー(%)	家庭でとってほしい食品	主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーのもとになる	
1(水)	麦ごはん	ちゃんこなべ 【鶏肉/薄口醤油:小麦・大豆】	アーモンドあえ 【薄口醤油:小麦・大豆】		486 614 729	牛乳 たら	とりにく とうふ こんぶ	にんじん もやし しょうが キャベツ	じめじ ほくさい たまねぎ	こめ さといも 三温糖	むぎ くずすり アーモンド
2(木)	米粉パン	白菜の豆乳クリーム煮 【鶏肉/鶏卵湯:鶏肉・豚肉/小麦/大豆/乳・大豆/薄口醤油:小麦・大豆】	海藻サラダ 【しそドレッシング:小麦・大豆】		444 627 753	根菜類野菜 牛乳 とうりゅう こんぶ あかすぎのり	とりにく わかめ きわかめ	にんじん マンシュールーム キャベツ ほうさい	たまねぎ キャベツ とうろこし	米粉パン じゃがいも しそドレッシング	あぶら 小麦粉
3(金)	麦ごはん	いわしの甘酢味 【薄口醤油:小麦・大豆】	のっぺい汁 【薄口・薄口醤油:小麦・大豆】	節分献立 福豆	507 655 768	魚介類 牛乳 とうふ	あぶらあげ いわし だいず	こぼろ だいじょう ねぎ しろねぎ	にんじん だいこん しょうが	こめ さといも こんにやく	むぎ ごまあぶら 三温糖
6(月)	麦ごはん	すきやき 【牛肉/薄口醤油:小麦・大豆】	花切大根のはりはり漬け 【ごま/薄口醤油:小麦・大豆】		508 642 762	海藻類 牛乳 とうふ	きゅうり たまねぎ ほうさい ごまつな はなまきりだいこん	こぼろ たまねぎ ほうさい ごまつな はなまきりだいこん	にんじん ほしいたけ しろねぎ	こめ 三温糖 じゃがいも ごま	むぎ こんにやく ふ
7(火)	カレーラーメン	【中華めん:小麦】 【豚肉/薄口醤油:小麦・大豆/みそ:大豆】	レバーフランク 【小麦・大豆・鶏肉・豚肉】 しめじとキャベツのレモンあえ 【ごま/薄口醤油:小麦・大豆】		498 605 718	小魚類 牛乳 みそ チキンフランク	ぶたにく	にんじん キャベツ ねぎ レモン	たまねぎ もやし しめじ にんにく	中華めん ごま	でんぶ
8(水)	麦ごはん	八宝菜 【豚肉/えび/わか/鶏卵湯:鶏肉・豚肉/薄口醤油:小麦・大豆】	はるまき 【小麦・大豆・鶏肉・豚肉】	中学3年生 わくわく給食	523 683 785	いも類 牛乳 えび はたて はるまき	ぶたにく いわい あつあげ	たまねぎ たけのこ しめじ ピーマン	にんじん もやし ほうさい しょうが	こめ ごま油 あぶら	むぎ でんぶ
9(木)	米粉パン	ミネストローネ 【大豆/地鶏身/イロ:鶏肉/薄口醤油:小麦・大豆】	コーンサラダ 【薄口醤油:小麦・大豆】	中学3年生 わくわく給食	490 632 761	根菜類 牛乳 だいず あおだいず	ベーコン はたて	にんにく にんじん トマト とうろこし	セロリー たまねぎ だいこん ほうさい	米粉パン マカロニ 三温糖	じゃがいも あぶら ミルメーク
10(金)	麦ごはん	さばのピリ辛焼き 【さば/薄口醤油:小麦・大豆/ごま】	おひたし 【薄口醤油:小麦・大豆】	真汁 【みそ:大豆】	523 661 785	大豆製品 牛乳 あわだいず みそ	さば とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	ほうれんそう にんじん ねぎ	こめ 三温糖 くらごま	むぎ でんぶ じゃがいも
13(月)	ビビンバ	【牛肉/薄口醤油:小麦・大豆/みそ:大豆/ごま】	大根とごまつなのナムル 【薄口醤油:小麦・大豆】		520 654 777	くだもの 牛乳 あぶらあげ きわかめ	みそ きゅうり	にんにく こぼろ キャベツ とうろこし	にんじん ぜんまい いんげん もやし だいこん	こめ 三温糖 ごま	むぎ こんにやく ごまあぶら
14(火)	白ごまたんたんうどん	【うどん:小麦】 【鶏肉/薄口醤油:小麦・大豆/みそ:大豆/ごま】	ちくわのソース焼き 【中濃/みそ/りんご】 はくさいのゆずあえ 【薄口醤油:小麦・大豆】	★米粉の ガトーショコラ 【大豆】	577 705 830	いも類 牛乳 あぶらあげ みそ	かまぼこ とりにく ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ゆず	たまねぎ しめじ ほうさい	うどん ごまあぶら 三温糖 米粉ガトーショコラ	
15(水)	麦ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 【さけ】	粕汁 【みそ:大豆/薄口醤油:小麦・大豆】		533 670 796	根菜類 牛乳 みそ	さけ とうふ	マンシュールーム パセリ たまねぎ ごぼろ ほうさい	たまねぎ にんじん だいこん しゅんぎく	こめ あぶら さといも ノンエッグマヨネーズ	むぎ こんにやく
16(木)	セルフサンド 【米粉パン:小麦・乳・大豆】 【ホキフライ:小麦・大豆、キャベツのソテー】	かぶとほたてとスープ 【鶏肉/地鶏身/イロ:鶏肉/鶏卵湯:鶏肉・豚肉/薄口醤油:小麦・大豆】	★マイティ ソース【りんご】		459 621 744	海藻類 牛乳 とりにく とうふ	ほたて	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	にんじん かぶ	米粉パン あぶら ごまご パン マイティソース	
17(金)	ぶたキムチどんぶり	【豚肉/白菜キムチ:いか/りんご/ごま/薄口醤油:小麦・大豆】	ポテトサラダ 【とうふ/マヨ:大豆】		496 625 742	きのこ類 牛乳 ぶたにく	あぶらあげ	にんじん ほしいたけ ほうさい きゅうり	たまねぎ たけのこ ねぎ とうろこし	こめ こんにやく 三温糖 じゃがいも フレッシュクリーム プレジチクリーム とうふマヨ	むぎ 三温糖
20(月)	大豆入りハヤシライス	【豚肉/大豆/マヨネーズ:牛肉・大豆/小麦/中濃/みそ/りんご/小麦/パン粉:小麦・牛肉/大豆/マヨネーズ:小麦・鶏肉/薄口醤油:小麦・大豆】	しめじサラダ		517 687 809	魚介類 牛乳 ぶたにく	だいず	にんにく にんじん しめじ きゅうり	たまねぎ マンシュールーム キャベツ	こめ じゃがいも 小麦粉 三温糖	むぎ
21(火)	ソフトめんシーフードソースかけ 【ソフトめん:小麦】 【鶏肉/鶏卵湯:鶏肉・豚肉/えび/わか/薄口・薄口醤油:小麦・大豆】	ツナとコーンのサラダ 【ツナ:大豆】	★おかやまレモン 米粉マドレーヌ 【大豆】		550 678 791	いも類 牛乳 とりにく ツナ	えび いわい はたて	セロリー たまねぎ マンシュールーム グリンピース キャベツ	にんじん とうろこし みずな	ソフトめん ノンエッグマヨネーズ レモン米粉マドレーヌ	でんぶ あぶら 三温糖
22(水)	麦ごはん	おでん 【鶏肉/薄口醤油:小麦・大豆】	こまつなのからしあえ 【薄口醤油:小麦・大豆】		495 606 719	くだもの 牛乳 こんぶ あつあげ	とりにく まるてん	にんにく にんじん えだまめ もやし	だいこん こまつな	こめ 三温糖 こんにやく じゃがいも	むぎ こんにやく
23(木)	米粉スイーツ ポテトパン 【小麦・乳・大豆】	若鶏の マーマレード焼き 【鶏肉/薄口醤油:小麦・大豆】	やさしいスープ 【地鶏身/イロ:鶏肉/鶏卵湯:鶏肉・豚肉/薄口醤油:小麦・大豆】	中学3年生 わくわく給食	459 640 778	大豆製品 牛乳 ベーコン	とりにく	にんにく とうろこし たまねぎ チンゲンサイ	セロリー にんじん キャベツ	米粉スイーツ ポテトパン じゃがいも マーマレードジャム	
24(金)	麦ごはん	大豆のいそ煮 【鶏肉/大豆/薄口醤油:小麦・大豆】	ごまずあえ 【薄口醤油:小麦・大豆/ごま】	もってえねんジャーの日	497 625 744	根菜類野菜 牛乳 みそ	とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん もやし しょうが	こぼろ いんげん ほうさい	こめ こんにやく 三温糖	むぎ じゃがいも ごま
27(月)	麦ごはん	鶏肉のからあげ 【鶏肉/薄口醤油:小麦・大豆】	かみかみサラダ 【いか/ごまドレ:小麦・大豆/ごま】 みそ汁 【みそ:大豆】	中学3年生 わくわく給食	570 691 814	きのこ類 牛乳 みそ	とりにく わかめ あぶらあげ	こぼろ キャベツ たまねぎ しょうが	とうろこし にんじん ねぎ	こめ でんぶ じゃがいも ごまドレッシング	むぎ あぶら
28(火)	サンマーメン 【中華めん:小麦】 【豚肉/地鶏身/イロ:鶏肉/鶏卵湯:鶏肉・豚肉/薄口醤油:小麦・大豆】	焼きぎょうざ 【小麦・大豆・豚肉/ごま】 こまつなの中華あえ 【ごま/薄口醤油:小麦・大豆】			491 600 759	小魚類 牛乳 ぎょうざ	ぶたにく	たまねぎ ほしいたけ ねぎ だいこん しょうが	にんじん もやし こまつな にんにく	中華めん ごま油 三温糖	でんぶ ごま

※○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。牛乳は毎日続きます。  
 ※主に、加工食品、調味料を使用するものについて、献立品の欄に、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。  
 ※瀬戸内市のホームページに、献立と12月に使用している食材の産地を掲載しています。

中学3年生  
わくわく給食

邑久中学校3年生が「リクエスト給食」を考え  
てくれました！この日以外にも1品で入っ  
ている日もあります。楽しみに！