



平成30年 3月分 給食献立予定表



瀬戸内市昌久学校給食調理場

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	家庭でとってほしい食品	血やにくになる	体の調子をどとのえる	力や熱のもとになる
1 (木)	切り干大根のやきそば風サンド 【米粉パン:小麦・乳・大豆】 【豚肉・りんご・鶏肉・小麦・大豆・牛肉】	きびなごフライ【小麦・大豆・ごま】 豆腐とチンゲンサイのスープ 【鶏肉・大豆・小麦】	●ミルメーク (中)		459 牛乳 644 とうふ 728 かつおぶし	ぶたにく あおのじ きびなご	にんじん たまねぎ きりぼたのし もやし キャベツ たけのこ とうもろこし チンゲンサイ	米粉パン あぶら あぶら じゃがいも ごま ミルメーク(中)
2 (金)	麦ごはん	筑前煮 【鶏肉・小麦・大豆】	からしマヨネーズあえ 【小麦・大豆】		518 牛乳 651 とうふ 771 こんにゃく	とりにく こんにゃく	ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ キャベツ いんげん こまつな	ごめ むぎ こんにゃく じゃがいも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ
5 (月)	ひなまつり ずし(具) 【小麦・大豆・ごま・サケ】	さわらの西京焼き 【小麦・大豆】	春風のすまし汁 【大豆・小麦・大豆】	ひなまつりこんだて ●ひなあられ 【小麦・大豆】	520 牛乳 650 さわら 802 とうふ みそ 高野豆腐	さけ かまぼこ わかめ ちくわ	とうもろこし えだまめ にんじん なのきはな いんげん たまねぎ はくさい れんこん ごぼう かんぴょう	ごめ むぎ ごま ひなあられ
6 (火)	ぶたキムチラーメン 【中華めん:小麦】 【豚肉・いか・りんご・ごま・大豆】	焼きしゅうまい【小麦・大豆・豚肉】 チンゲンサイのナムル 【ごま・小麦・大豆】		中学3年生 わくわく給食	482 牛乳 592 みそ 738 コーンシユーマイ くきわかめ	なると ぶたにく ねぎ チンゲンサイ しょうが	にんじん たまねぎ もやし はくさい はくさいキムチ だいにん チンゲンサイ とうもろこし	中華めん ごま 三温糖 ごまあぶら パンこ
7 (水)	麦ごはん	みそカツ 【小麦・大豆・豚肉・ごま】	キャベツのこぶあえ【小麦・大豆】 いもだんご汁【小麦・大豆】	受験応援メニュー	555 牛乳 681 みそ 827 こんにゃく	とんかつ かまぼこ	キャベツ もやし レモン果汁 にんじん ごぼう たまねぎ ほししいたけ はくさい しろねぎ しょうが	ごめ むぎ あぶら 三温糖 ごま いもち ごまあぶら パンこ
8 (木)	米粉黒糖 パン 【小麦・乳・大豆】	カレーポトフ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	ひじきサラダ 【小麦・大豆・ごま】	●ミルメーク (幼小)	476 牛乳 670 ちりめん 802 ひじき	ウインナー とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ えだまめ 赤ピーマン だいにん	米粉黒糖パン ミルメーク(幼小) 香味ドレッシング じゃがいも
9 (金)	麦ごはん	じゃがいもと げたミンチのそぼろ煮 【鶏肉・小麦・大豆】	はくさいの甘酢あえ 【小麦・大豆・ごま】	ふるさとの味給食の日	489 牛乳 616 とうふ 729 あつあげ	けた ひらてん	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん もやし チンゲンサイ はくさい しょうが	ごめ むぎ 三温糖 こんにゃく じゃがいも ごま
12 (月)	六穀米 ごはん	さばのごまだれ焼き 【さば・小麦・大豆・ごま】	赤だしみそ汁 【大豆】	★いちごの カップケーキ 卒業お祝いこんだ	592 牛乳 721 とうふ 835 わかめ	さば みそ	にんじん たまねぎ だいにん なめこ ねぎ いちご	ごめ 六穀米 三温糖 ごま ごめカップケーキ
13 (火)	山菜うどん 【うどん:小麦】 【鶏肉・小麦・大豆】	わけぎのぬた【大豆】 おにまん【小麦・乳】		もってえねんジャーの日	555 牛乳 695 とうふ 821 みそ	あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ えのき なめこ ふろねぎ わらび わけぎ キャベツ	うどん 三温糖 ごむぎこ さつまいも
14 (水)	麦ごはん	チキン南蛮 【鶏肉・小麦・大豆】	そえ野菜 白玉こんにゃくのすまし汁 【小麦・大豆】	●タルタル ソース 【りんご・大豆】	548 牛乳 720 とうふ 845 こんにゃく	とりにく	レモン果汁 キャベツ プロコリー にんじん たまねぎ しめじ みつば	ごめ むぎ でんぷん あぶら 三温糖 こんにゃく ノンエッグタルタルソース
15 (木)	米粉パン	チリコンカン 【豚肉・鶏肉・牛肉・大豆・小麦】	ツナサラダ 【大豆】		508 牛乳 662 だいず 802 ツナ	ぶたにく さんとき豆 あおだいず	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ みすな とうもろこし	米粉パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
16 (金)	ふわふわどんぶり 【鶏肉・小麦・大豆・卵】	キャベツのすのもの 【小麦・大豆】	★清見 オレンジ		524 牛乳 635 とうふ 743 こんにゃく	かまぼこ たまご わかめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ きよみオレンジ	ごめ むぎ やきふ 三温糖
19 (月)	麦ごはん	鶏肉のもろみ焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	おかかあえ【小麦・大豆】 けんちん汁【小麦・大豆】		541 牛乳 675 みそ 798 あぶらあげ	とりにく かつおぶし とうふ	ねぎ はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう だいにん しろねぎ しょうが	ごめ むぎ ごまあぶら こんにゃく さといも
20 (火)	ソフトめん肉みそソースかけ 【ソフトめん:小麦】 【豚肉・大豆・小麦・鶏肉】	水菜サラダ【ごま・小麦・大豆】 煮干しのアーモンドがらめ 【小麦・大豆】			507 牛乳 635 だいず 749 ぶたにく	ほたて みそ にぼし	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ みずな ねぎ だいにん しょうが キャベツ	ソフトめん 胚芽米 でんぷん 三温糖 ごまドレッシング アーモンド
22 (木)	米粉パン	豚肉の アップルソースかけ 【豚肉・りんご・小麦・大豆】	白菜の豆乳スープ 【鶏肉・大豆・小麦】	●ひとくち ゼリー 【オレンジ】	542 牛乳 692 とうふ 828 こんにゃく	ぶたにく とうにゅう	りんご にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	米粉パン じゃがいも ごめ オレンジゼリー
23 (金)	大豆入りハヤシライス 【牛肉・大豆・鶏肉・小麦・りんご】	グリーンサラダ			572 牛乳 746 ぎゅうにく 879 こんにゃく	だいず	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい キャベツ えだまめ	ごめ むぎ じゃがいも 三温糖 あぶら

※○印は瀬戸内市基本献立です。
 ※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。
 ※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。
 ※●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1月に使用している食材の産地を掲載しています。

