



平成28年 2月分

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	主な材料						上段:エネルギー(kcal)		
		血やにくになる		体の調子をとどのえる		力や熱のもとになる		小学校	中学校	
①月	ふくふくごはん 牛乳 いわしのかば焼き のっぺい汁 幼・小:福豆/中:炒り大豆	牛乳	ちりめん	だいこん	きゅうり	米	麦	さとう	655	786
		たまご	のり	なす	しそ	れんこん	でんぶん	油	28.6	34.9
2火	セルフ तरीやきバーガー 牛乳 コーンスープ 美和の5年生が考えたみそ汁です	牛乳	ぶり肉	たまねぎ	しょうが	米粉パン	さとう	パン粉	679	880
		ぶた肉	ポークハム	にんじん	とうもろこし	にんじん	バター	油	24.3	32.3
3水	麦ごはん 牛乳 いかなごのから揚げ うの花炒り煮 みそ汁 ふりかけ(かつお節・のり)	牛乳	いかなご	にんじん	ごぼう	米	麦	さとう	596	713
		おから	ちくわ	ねぎ	だいこん	でんぶん	油	さつまいも	23.0	26.6
4木	行幸小の6年生が考えた献立です みそラーメン 牛乳 お好み焼き 中華サラダ	牛乳	みそ	にんじん	たまねぎ	中華めん	ごま油	623	782	
		あみえび	ぶた肉	とうもろこし	はくさい	小麦粉	やまいも	30.6	37.2	
5金	麦ごはん 牛乳 根菜のうま煮 ごまずあえ みかん もってえねんジャーの日	牛乳	牛肉	しょうが	にんじん	米	麦	601	715	
		丸天	昆布	ごぼう	れんこん	さとう	油	22.6	26.4	
8月	麦ごはん 牛乳 さけの照り焼き れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳	ぶた肉	しょうが	にんじん	米	麦	659	790	
		さけ	平天	れんこん	たまねぎ	さとう	ごま油	31.1	36.5	
9火	米粉パン 牛乳 チーズオムレツ チリコンカン 行幸小の6年生が考えた献立です	牛乳	たまご	にんじん	たまねぎ	米粉パン	油	699	846	
		ウインナー	チーズ	ほうれんそう	マッシュルーム	さとう		33.0	39.4	
10水	麦ごはん 牛乳 おでん からしマヨネーズあえ	牛乳	とり肉	にんじん	だいこん	米	麦	644	771	
		がんもどき	ちくわ	キャベツ	とうもろこし	さとう	マヨネーズ(乳・たまご無)	26.8	31.3	
12金	チャーハン 牛乳 肉だんごの甘酢あん ワンタンスープ 行幸小の6年生が考えた献立です	牛乳	えび	にんにく	たまねぎ	米	麦	661	788	
		とり肉	ぶた肉	にんじん	しめじ	パン粉	さとう	油	31.4	36.7
15月	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ごまあえ 味付のり	牛乳	ぶた肉	にんじん	たまねぎ	米	麦	677	810	
		平天	昆布	いんげん	チンゲンサイ	さとう	じゃがいも	21.9	25.3	
16火	米粉パン 牛乳 小松菜のグラタン ミネストローネ	牛乳	とり肉	とうもろこし	たまねぎ	米粉パン	バター	700	847	
		ベーコン	チーズ	マッシュルーム	こまつな	小麦粉	パン粉	29.6	35.2	
①7水	麦ごはん 牛乳 行幸小の6年生が考えた献立です さばのピリから焼き からしあえ 呉汁	牛乳	さば	しょうが	ほうれんそう	米	麦	673	806	
		ぶた肉	油揚げ	ごぼう	だいこん	さとう	でんぶん	28.3	33.1	
18木	ソフトめんカレーソース 牛乳 ひじきサラダ 行幸小の8年生が考えた献立です	牛乳	ぶた肉	にんにく	にんじん	ソフトめん	じゃがいも	610	763	
		ベーコン	チキンハム	たまねぎ	マッシュルーム	バター	こむぎこ	24.3	29.1	
19金	親子どんぶり 牛乳 桜えびと水菜のサラダ 小魚アーモンド	牛乳	とり肉	にんじん	たまねぎ	米	麦	621	744	
		かまぼこ	たまご	干しいたけ	みずな	さとう	油	31.0	36.4	
22月	麦ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 中華あえ	牛乳	厚揚げ	しょうが	にんにく	米	麦	633	759	
		ぶた肉	みそ	ねぎ	たまねぎ	さとう	でんぶん	25.8	30.1	
23火	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ だいこんサラダ	牛乳	きなこ	たまねぎ	キャベツ	米粉パン	油	660	799	
		ウインナー		いんげん	にんじん	さとう	じゃがいも	25.4	30.1	
24水	どどめせ 牛乳 さわらの塩焼き すまし汁 ミニたい焼き ふるさと給食	牛乳	とり肉	干しいたけ	にんじん	米	麦	620	705	
		えび	ちくわ	ごぼう	かんぴょう	さとう	油	30.2	34.6	
②5木	白ごま担々うどん 牛乳 ちくわのカレー風味焼き あまずあえ	牛乳	とり肉	たまねぎ	にんじん	うどん	油	581	722	
		かまぼこ	油揚げ	キャベツ	しょうが	ごま	さとう	24.2	28.5	
②6金	麦ごはん 牛乳 ちゃんこ アーモンドあえ ふりかけ(おじい、かつお節、ごま、のり) 行幸小の6年生が考えた献立です	牛乳	とり肉	にんにく	しょうが	米	麦	593	713	
		牛肉	大豆	たまねぎ	にんじん	水あめ	さとう	アーモンド	23.4	27.3
29月	麦ごはん 牛乳 チキン南蛮 ゆでブロッコリー カラフル野菜のたまごスープ	牛乳	とり肉	レモン果汁	ブロッコリー	米	麦	707	854	
		ベーコン	たまご	にんじん	たまねぎ	でんぶん	油	32.4	39.7	

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※24日(水)は「ふるさとの味給食の日」です。

※5日(金)は「もってえねんジャーの日」です。

※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※瀬戸内市のホームページに、献立表と12月に使用した食材の産地を掲載しています。