



平成28年 5月

きゅうしょ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		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる		小学校	中学校
2月	麦ごはん 牛乳 さけの花園焼き こんぶあえ みそ汁	牛乳 みそ わかめ	さけ こんぶ とうふ	たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ	とうもろこし だいこん しめじ	米 マヨネーズ(たまご無) じゃがいも	麦 さとう	606 27.4	739 34.2
6金	牛肉どんぶり 牛乳 茶碗蒸し たくあんあえ	牛乳 ちくわ たまご	牛肉 とり肉 かまぼこ	しょうが たまねぎ ねぎ ほうれんそう	にんじん ごぼう 干しいたけ キャベツ	米 さとう たくあん	麦 ごま	648 30.2	776 35.4
9月	炊きこみごはん 牛乳 かつおのレモン風味 若竹汁 かしわもち	牛乳 ちくわ かまぼこ わかめ	とり肉 かつお 油揚げ	にんじん 干しいたけ レモン果汁 しめじ ねぎ	かんぴょう えだ豆 たまねぎ たけのこ	米 油 でんぷん	麦 さとう かしわもち	702 35.0	823 40.8
10火	米粉パン 牛乳 とり肉のチーズ焼き そえ野菜 マカロニスープ	牛乳 ベーコン	とり肉	にんにく ブロッコリー にんじん	チーズ たまねぎ とうもろこし	米粉パン マヨネーズ(たまご無) マカロニ	アーモンド じゃがいも	659 31.7	798 37.7
11水	ハヤシライス 牛乳 柑橘ドレッシングサラダ	牛乳	牛肉	にんにく にんじん トマト水蒸 ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリブピース とうもろこし	米 じゃがいも キャベツ だいこん	麦 小麦粉 バター	623 21.8	744 25.2
12木	海鮮ラーメン 牛乳 アスパラとひき肉の炒め物	牛乳 えび なると 牛肉	ぶた肉 ほたて貝柱 わかめ	しょうが たまねぎ もやし とうもろこし	にんじん キャベツ ねぎ	中華めん じゃがいも	ごま油	594 27.2	744 33.2
13金	麦ごはん 牛乳 手羽元のさっぱり煮 おかかあえ みそ汁	牛乳 かつおぶし とうふ	とり肉 わかめ みそ	にんにく にんじん もやし えのき	しょうが ほうれんそう たまねぎ ねぎ	米 黒さとう	麦 さとう	695 33.4	788 36.1
16月	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 蒸ししゅうまい 菜わかめのサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ 菜わかめ	たら 大豆粉 チキンハム	とうもろこし たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ ねぎ もやし	米 麦 パン粉 小麦粉 ごま油	でんぷん さとう 水あめ ごま	593 26.8	751 32.7	
17火	セルフウインナーサンド 牛乳 パンプキンスープ 美生柑	牛乳 ベーコン	ウインナー 豆乳	キャベツ たまねぎ パセリ	かぼちゃ とうもろこし 美生柑	米粉パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	632 25.0	751 28.7
18水	麦ごはん 牛乳 さばのごまだれ焼き 五目きんぴら えごまふりかけ	牛乳 ぶた肉 かつおぶし のり	さば 平天 わかめ 青のり	ごぼう ピーマン	にんじん しょうが	米 ごま じゃがいも ユンスターチ	麦 油 さとう えごま	678 26.9	807 31.2
19木	山菜うどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ ごますあえ	牛乳 かまぼこ ちくわ たまご	とり肉 油揚げ 青のり	にんじん 干しいたけ ぜんまい キャベツ もやし	たまねぎ わらび えだ豆 ねぎ もやし	うどん でんぷん ごま ほうれんそう	小麦粉 油 さとう	619 29.3	790 36.8
20金	焼きとりのあんかけ丼 牛乳 ナムル 白桃ゼリー	牛乳 ポークハム	とり肉	しょうが 干しいたけ たまねぎ えだ豆	にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう	米 麦 さとう ねぎ もやし	ごま油 でんぷん ごま 白桃ゼリー	604 26.3	716 30.7
23月	あらすかごはん 牛乳 子もちししゃもてんぷら いりどり	牛乳 子もちししゃも こんぶ	わかめ とり肉 丸天	グリーンピース ごぼう たまねぎ	にんじん 干しいたけ にんじん いんげん	米 油 さとう	麦 白 さといも	673 26.9	750 29.7
24火	米粉パン 牛乳 ポテトツナのチーズ焼き ジュリアンスープ アプリコットジャム	牛乳 チーズ	ツナフレーク ベーコン	とうもろこし マッシュルーム キャベツ にんじん パセリ	たまねぎ いんげん もやし パセリ	米粉パン マヨネーズ(たまご無) アプリコットジャム	じゃがいも	623 27.1	749 32.2
25水	山菜おこわ 牛乳 さわらの塩こうじ焼き うどんバチ汁 ミニピーチゼリー	牛乳 油揚げ かまぼこ	とり肉 さわら	ぜんまい しめじ にんじん ごぼう	わらび えだ豆 たまねぎ だいこん	米 油 干しいたけ ねぎ ごぼう	もち米 さとう うどんバチ ピーチゼリー	604 29.6	708 34.4
26木	ソフトめんカレーソース 牛乳 パインサラダ	牛乳	牛肉	にんにく にんじん マッシュルーム りんご キャベツ	しょうが たまねぎ グリブピース もやし	ソフトめん バター ブロッコリー パイン	じゃがいも 小麦粉 オリーブオイル	638 21.7	797 26.0
27金	麦ごはん 牛乳 とり肉の黒酢かけ 豚汁 きゅうりのカリカリ漬け	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 油揚げ	しょうが にんじん ねぎ	ごぼう だいこん きゅうり	米 さとう さつまいも ごま	麦 でんぷん ごま油	657 32.0	787 37.6
30月	麦ごはん 牛乳 ぶた肉の金山寺みそ焼き うの花炒り煮 炒めたくあん	牛乳 みそ ちくわ	ぶた肉 おから 油揚げ	しょうが にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう たくあん	米 さとう	麦 油	633 28.6	758 33.5
31火	米粉パン 牛乳 ホキフライ ボイルキャベツ レタスのスープ	牛乳 ベーコン	ほき	キャベツ たまねぎ レタス	しょうが マッシュルーム	米粉パン パン粉 タルタルソース	小麦粉 油 じゃがいも	627 26.9	774 32.0

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※23日(月)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3月に使用した食材の産地を掲載しています。

かしわもちをいただきました!

おくちょう しきしまどう
邑久町の敷島堂より、
かしわもちをいただき
ました。(5/9(月))

