



平成29年 4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)			
		体を つくるものになる	体の調子を とのえる	エネルギーのものになる	小学校	中学校		
10月	牛肉どんぶり 牛乳 こまつなのチーズ入りびたし 小魚	牛乳 かまぼこ かたくちいわし	牛肉 チーズ	しょうが たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ	にんじん ごぼう こまつな もやし	米油 小麦 さとう 水あめ とうもろこし	612 25.5	727 29.2
11火	米粉パン 牛乳 Tandoriチキン ポトフ	牛乳 ウインナー	とり肉 ベーコン	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	にんにく にんじん にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	米粉パン じゃがいも	650 33.7	784 39.7
12水	わかめごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ いもだんご汁	牛乳 さわら とり肉	わかめ 白みそ	さんしょう にんじん ごぼう	ほうれん草 だいこん 白ねぎ	米 さとう 小麦 じゃがいも こむぎこ でんぶん	604 27.3	720 31.5
13木	ソフトめんミートソース 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉	牛肉 チーズ	にんにく たまねぎ たまねぎ キャベツ もやし	にんじん マッシュルーム キャベツ	米 ソフトめん こむぎこ さとう	677 24.2	843 29.0
14金	小麦ごはん 牛乳 いかなの南蛮漬け はるさめの煮もの	牛乳 とり肉 丸天	いかなご 昆布	ねぎ にんじん アスパラガス	たまねぎ たけのこ	米 でんぶん さとう 小麦 じゃがいも	616 26.9	712 31.0
17月	カレーライス 牛乳 マーメレードサラダ	牛乳	牛肉	にんにく たまねぎ キャベツ	にんじん りんご だいこん	米 じゃがいも 小麦 こむぎこ マーメレード	649 19.7	777 22.7
18火	米粉パン 牛乳 さけのコーンマヨネーズ焼き ピーンズスープ 小・中のみ:いちじくジャム	牛乳 大豆	さけ	たまねぎ パセリ キャベツ	とうもろこし えだ豆 にんじん	米粉パン パン粉 マヨネーズ(乳・たまご無) いんげん豆 金時豆 じゃがいも いちじくジャム	636 30.3	764 36.1
19水	小麦ごはん 牛乳 とり肉のレモン風味 昆布あえ 桜のすまし汁 豆乳プリン	牛乳 かまぼこ	とり肉 とうふ 昆布	レモン果汁 しめじ だいこん	たまねぎ みつば にんじん	米 でんぶん 小麦 油 豆乳プリン(乳・たまご無)	702 29.8	826 34.8
20木	ごまみそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ ちりめんあえ	牛乳 みそ ちりめん	ぶた肉 大豆 だいこん	にんにく たまねぎ とうもろこし ねぎ たら	しょうが にんじん キャベツ	中華めん ごま油 ごま油 小麦 でんぶん さとう 水あめ こむぎこ	610 28.6	815 36.7
21金	小麦ごはん 牛乳 肉じゃが おかかあえ かなぎつくだ煮	牛乳 昆布 いかなご	ぶた肉 かつおぶし	たまねぎ いんげん こまつな	にんじん とうもろこし キャベツ	米 じゃがいも 小麦 油 さとう 水あめ 寒天	600 27.5	713 31.6
24月	たけのこごはん 牛乳 かつおのごまだれ 沢煮椀	牛乳 油揚げ ぶた肉	とり肉 かつお	たけのこ しょうが ごぼう	えだ豆 にんじん だいこん ねぎ	米 さとう 小麦 油 でんぶん ごま	622 32.2	718 37.3
25火	米粉パン 牛乳 ポテトグラタン ジュリアンスープ	牛乳 豆乳 ベーコン	とり肉 チーズ	じゃがいも たまねぎ マッシュルーム たまねぎ もやし	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ にんじん	米粉パン 小麦 バター こむぎこ むぎ枝豆	643 28.4	778 33.8
26水	小麦ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ ばんざんすず 拌三絲	牛乳 ぶた肉 チキンハム	厚揚げ みそ 茎わかめ	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ	にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし	米 さとう 小麦 ごま油 でんぶん 緑豆春雨	667 27.9	800 32.6
27木	五目うどん 牛乳 たくあんあえ 大豆のカップケーキ	牛乳 かまぼこ わかめ 大豆 豆乳 たまご チーズ バター	とり肉 油揚げ	にんじん 干しいたけ ねぎ たくあん	たまねぎ ごぼう キャベツ	うどん さとう 小麦 こむぎこ	698 29.4	869 35.4
28金	小麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め キャベツのみそ汁 ゆかりあえ	牛乳 みそ 油揚げ	ぶた肉 とうふ	にんにく たまねぎ キャベツ こまつな	しょうが にんじん もやし だいこん	米 さとう 小麦 じゃがいも 葉だいこん しそ	622 25.7	719 29.5

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※12日(水)は「もってえねんジャーの日」です。

※14日(金)は「ふるさと給食の日」です。

※〇印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

もってえねんジャーの日

この日は、子どもたちの苦手な料理や食材を使った献立しています。食べものを残すことは「もったいない」とをもち、苦手なものでも、できるだけ残さず、ほしいと思い、この日を設定しています。



ふるさと給食の日

この日は、瀬戸内市や岡山県で作られた食材多く使ったり、瀬戸内市、岡山県の郷土料理をあげたりしています。郷土の食文化を子どもに伝えていきたいと考えてこの日を設定しています。(月によってはない場合もあります。)

