



平成29年 6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		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		小学校	中学校
		牛乳 ちくわ わかめ	かまぼこ 青のり	えのき キャベツ もやし	ねぎ きゅうり とうもろこし	うどん ごま油	さとう こむぎこ わらびもち		
1 木	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ あまずあえ わらびもち	牛乳 ちくわ わかめ	かまぼこ 青のり	えのき キャベツ もやし	ねぎ きゅうり とうもろこし	うどん ごま油	さとう こむぎこ わらびもち	601 20.8	724 24.3
2 金	ピピンバ 牛乳 もずくスープ 冷凍パイ	牛乳 みそ ポークハム とうふ	牛肉 たまご もずく	にんじん もやし げんまい とうもろこし	にんにく こまつな たまねぎ ねぎ	米 さとう 小麦 パイナップル	さとう ごま油	633 25.3	751 29.4
5 月	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの梅あえ ツナみそ	牛乳 ぶた肉 こんぶ ツナフレーク	牛肉 平天 かつおぶし みそ	しょうが にんじん きゅうり うめぼし	たまねぎ いんげん こまつな	米 じゃがいも	小麦 さとう	602 24.2	721 28.2
6 火	米粉パン 牛乳 とり肉のマーレード焼き きりぼしだいこん 切干大根の焼きそば風	牛乳 ぶた肉 ちくわ 青のり	とり肉 ウインナー 粉かつお	にんにく にんじん キャベツ	切干大根 たまねぎ もやし	米粉パン 油	マーレード	650 30.3	787 36.1
7 水	麦ごはん 牛乳 さわらのレモンみそかけ こんぶ入りサラダ なっとう	牛乳 みそ 塩こんぶ なっとう	さわら ポークハム かつおぶし	レモン果汁 きゅうり とうもろこし	キャベツ にんじん	米 さとう	小麦 油	619 32.0	726 36.2
8 木	塩ラーメン 牛乳 焼きぶた わかめ とうがん きゅうりの土佐漬 冬瓜マフィン	牛乳 焼きぶた わかめ とうがん 脱脂粉乳	ぶた肉 なつと かつおぶし 豆乳	しょうが たまねぎ もやし ねぎ ほうれんそう	にんじん キャベツ きゅうり りんご 甘煮	中華めん さとう 油 冬瓜シロップ漬 ゆず果汁	ごま油 こむぎこ ショートニング	670 28.5	799 33.5
9 金	チキンライス 牛乳 フライドポテト ウインナーと野菜のスープ	牛乳 ウインナー	とり肉	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし こまつな	にんじん グリーンピース キャベツ	米 バター 油	小麦 じゃがいも	650 22.1	752 25.2
12 月	麦ごはん のりつくだ煮 牛乳 げたミンチ入りマーボー厚揚げ おひたし	牛乳 ぶた肉 みそ	厚揚げ げた のりつくだ煮	しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	米 さとう でんぷん もやし	小麦 ごま油	652 27.7	778 32.3
13 火	米粉パン 白桃ジャム 牛乳 ふるさと給食 マッシュルームのクリーム煮 野菜サラダ	牛乳 油揚げ 厚揚げ	牛乳 とり肉 粉チーズ ツナフレーク	にんじん マッシュルーム キャベツ もやし	たまねぎ きゅうり	米粉パン パセリ さとう 白桃ジャム	じゃがいも バター ごま油	623 25.4	749 30.2
14 水	たこめし 牛乳 いしもちじゃこの甘酢あじ みそ汁	牛乳 油揚げ 厚揚げ	たこ いしもちじゃこ みそ	にんじん だいこん ねぎ	えだ豆 干しいたけ	米 さとう 油	小麦 米粉 じゃがいも	625 27.7	747 32.3
15 木	ソフトめんシーフードソース 牛乳 アスパラガスのサラダ	牛乳 いしか 粉チーズ	えび ほたて ポークハム	たまねぎ マッシュルーム りんご だいにん キャベツ	トマト水煮 にんにく アスパラガス	ソフトめん 油 バター ごまドレッシング(卵・乳無)		583 28.0	733 34.4
16 金	鶏飯 牛乳 ちくわといものみそマヨネーズ焼き 白桃ゼリー	牛乳 とり肉 ちくわ	たまご のり みそ	だいにん 干しいたけ しょうが ねぎ ピーマン	にんにく りんご キャベツ みかん	米 ざらめ糖 1/2エッグマヨネーズ(卵・乳無) 白桃ゼリー	小麦 じゃがいも	647 24.5	769 28.4
19 月	麦ごはん 牛乳 いわしのかば揚げ かみなり汁 大根の即席漬	牛乳 ぶた肉 とうふ	いわし 油揚げ みそ	しょうが にんじん だいこん 葉だいこん	ごぼう ねぎ たくあん	米 でんぷん さとう ごま	小麦 油 ごま油	674 26.7	811 31.5
20 火	バターロールパン 牛乳 ぶた肉のアップルソースあえ コンソメスープ 冷凍みかん	牛乳 チキンハム	ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん むぎ枝豆	にんにく りんご キャベツ みかん	バターロール 油 さとう じゃがいも		675 33.2	827 39.7
21 水	ドライカレー 牛乳 あじさいサラダ 福神漬	牛乳 ぶた肉	牛肉 大豆	しょうが にんじん ピーマン キャベツ	たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり	米 フルンチクリームドレッシング(卵・乳無) 油 福神漬	小麦 じゃがいも	655 24.4	783 28.4
22 木	中華風つけめん 牛乳 えびと大豆の甘酢あえ	牛乳 たまご 大豆	ポークハム えび	きゅうり キャベツ	にんじん もやし	中華めん さとう でんぷん 油	ごま ごま油	617 32.7	775 40.1
23 金	じゃこ菜めし 牛乳 もってえねんジャーの日 うま煮 きゅうりの酢のもの	牛乳 牛肉 平天	ちりめん こんぶ ツナフレーク	葉だいこん ごぼう たまねぎ きゅうり	干しいたけ にんじん えだ豆 だいこん	米 油 じゃがいも	小麦 さとう	654 29.1	783 34.0
26 月	麦ごはん 牛乳 あじのカラフルしょうゆかけ きんぴらごぼう 野菜ふりかけ(卵 無)	牛乳 とり肉	あじ 平天	たまねぎ ごぼう いんげん	ピーマン にんじん	米 でんぷん さとう	小麦 油	644 27.0	785 33.3
27 火	米粉パン 牛乳 とり肉の香草パン粉焼き ズッキーニのスープ	牛乳 粉チーズ	とり肉 ベーコン	ピーマン トマト たまねぎ ズッキーニ キャベツ	にんじん セロリ マッシュルーム	米粉パン さとう トマト水煮 りんご	パン粉 じゃがいも	639 32.7	774 39.0
28 水	麦ごはん 牛乳 ぶたキムチ炒め 花切大根のナムル ひとくちゼリー	牛乳 油揚げ	ぶた肉 みそ	白葉キムチ にんじん キャベツ 花切大根	しょうが たまねぎ もやし だいこん	米 ごま油 きゅうり 洋梨ゼリー	小麦 さとう 洋梨ゼリー	606 26.5	722 30.9
29 木	きつねうどん 牛乳 ピーナッツあえ	牛乳 とり肉 わかめ	油揚げ かまぼこ ちりめん	にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ キャベツ	うどん ピーナッツ	さとう	600 28.1	813 36.8
30 金	麦ごはん 牛乳 とり肉のカレーしょうゆ焼き 炒り豆腐	牛乳 ぶた肉 たまご	とり肉 とうふ	にんにく にんじん 干しいたけ	しょうが たまねぎ ねぎ	米 さとう	小麦 じゃがいも	667 34.1	817 41.7

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※23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。

※13日(火)は「ふるさと給食の日」です。

※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。