



平成30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 材 | | | 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 | | | |
| ① 火 | 米粉パン 牛乳 ツナのマヨネーズ焼き ごぼろとベーコンのスープ りんごジャム | 牛乳 粉チーズ | ツナ フレーク ベーコン | とうもろこし たまねぎ マヨネーズ ごぼろ たまねぎ | じゃがいも マヨネーズ(たまご・乳無) ごまつな りんご | 649 26.9 | 787 32.1 | | |
| 2 水 | 山菜おこわ 牛乳 さばの塩焼き うどんパチ汁 | 牛乳 油揚げ かまぼこ | とり肉 さば | げんまい しめじ にんじん たまねぎ ごぼろ | 米 油 干しいだけ ねぎ | 668 29.0 | 789 33.7 | | |
| 7 月 | 麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 高野豆腐の煮もの アーモンドあえ | 牛乳 ちくわ 高野豆腐 かつおぶし | とり肉 油揚げ あじふし のり | にんじん 干しいだけ チンゲンサイ にんじん | たまねぎ えだ豆 とうもろこし | 麦 じゃがいも アーモンド ごま | 621 23.6 | 742 27.3 | |
| 8 火 | 黒糖パン 牛乳 とり肉のマッシュルームソース ハニードレッシングサラダ | 牛乳 豆乳 | とり肉 ボークハム | にんにく マッシュルーム パセリ にんじん | たまねぎ トマト水煮 キャベツ きゅうり | 黒糖パン こむぎこ はちみつ | 614 30.5 | 742 36.0 | |
| ⑨ 水 | こうごすし 牛乳 さわらの塩こうじ焼き わかたけ 若竹汁 かしわもち ふるさと給食 | 牛乳 焼きあなご かまぼこ わかめ | えび さわら 油揚げ | たくあん たまねぎ たけのこ | 米 さとう | 麦 かしわもち | 692 35.5 | 789 41.2 | |
| 10 木 | タンタンメン 牛乳 ちりめんあえ 黒糖ピーンズ | 牛乳 みそ 大豆 | ぶた肉 ちりめん | しょうが もやし チンゲンサイ だいこん | にんじん 白ねぎ キャベツ ほうれんそう | 中華めん ラー油 黒ごとう | 625 29.3 | 777 35.5 | |
| 11 金 | 麦ごはん 牛乳 きよろつけ ポイルキャベツ みそ汁 | 牛乳 たらすりみ たまご 厚揚げ | チーズ とり肉 ひじき みそ | にんじん とうもろこし ごぼろ ねぎ | たまねぎ キャベツ だいこん | 米 でんぶん パン粉 じゃがいも | 704 27.6 | 841 32.2 | |
| 14 月 | 麦ごはん 牛乳 回鍋肉 焼ききょうざ 荳わかめのサラダ | 牛乳 みそ 荳わかめ | ぶた肉 チキンハム 大豆 | しょうが にんじん キャベツ もやし | にんにく エリンギ 白ねぎ にら | 米 麦 ごま油 ごま 油 こむぎこ | さとう でんぶん パン粉 水あめ | 606 27.4 | 777 33.8 |
| 15 火 | 米粉パン 牛乳 さけとポテトのグラタン コンソメスープ | 牛乳 たら 粉チーズ | さけ 豆乳 ボークハム | たまねぎ パセリ キャベツ えだ豆 | マッシュルーム にんじん だいこん | 米粉パン じゃがいも さとう バター | 638 27.9 | 772 33.2 | |
| 16 水 | 焼き肉どんぶり 牛乳 きゅうりの梅あえ 小魚アーモンド | 牛乳 みそ かたくちいわし | 牛肉 かつおぶし | しょうが にんじん ピーマン ごまつな | にんにく たまねぎ きゅうり うめぼし | 米 油 アーモンド ごま | 麦 さとう 水あめ | 647 26.5 | 769 30.5 |
| 17 木 | しょうがうどん 牛乳 揚げだしとうふのそぼろあんかけ 甘酢あえ | 牛乳 かまぼこ 大豆 | 油揚げ わかめ とり肉 | にんじん ねぎ えだ豆 だいこん | しょうが たまねぎ しょうが きゅうり | うどん 小麦 さとう | でんぶん 油 ごま | 601 23.7 | 780 29.8 |
| 18 金 | 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 金山寺みそ 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 ごぼろ たくあん | 米 さとう | 麦 油 | 637 29.0 | 763 33.9 |
| 21 月 | あらすかごはん 牛乳 ホキフライ いりどり みかんゼリー もってえねんジャーの日 | 牛乳 ホキ | わかめ とり肉 こんぶ 丸天 | グリーンピース ごぼろ たまねぎ たけのこ | 干しいだけ にんじん れんこん きぬさや | 米 パン粉 油 みかんゼリー | 麦 こむぎこ さとう | 681 28.6 | 779 32.9 |
| 22 火 | 米粉パン 牛乳 とり肉の粒マスタード焼き ジャーマンポテト 野菜スープ | 牛乳 ベーコン | とり肉 | たまねぎ にんじん キャベツ | ピーマン とうもろこし ごまつな | 米粉パン マヨネーズ(たまご・乳無) じゃがいも | 676 32.5 | 841 40.5 | |
| 23 水 | 麦ごはん 牛乳 さわらのあんかけ きぬさやのみそ汁 ひじきつくだ煮 | 牛乳 油揚げ ひじき | さわら みそ かつおぶし | しょうが たまねぎ 干しいだけ | にんじん きぬさや | 米 さとう じゃがいも | 麦 でんぶん ごま | 612 27.9 | 733 32.6 |
| 24 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 しょうが たまねぎ マッシュルーム りんご | にんにく しょうが グリーンピース もやし キャベツ | ソフトめん カレーソース(乳無) フロッキー パイン缶 | じゃがいも さとう おろし ごま油 | 638 25.7 | 800 31.7 |
| 25 金 | 焼きとりのあんかけどんぶり 牛乳 ナムル レモンムース | 牛乳 ボークハム | とり肉 | しょうが 干しいだけ たまねぎ えだ豆 | にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ | 米 でんぶん レモンムース(たまご・乳無) ほうれんそう | ごま油 さとう | 622 26.8 | 734 31.2 |
| 28 月 | 麦ごはん 牛乳 とり肉の黒酢かけ みそ汁 きゅうりのカリカリ漬け | 牛乳 厚揚げ わかめ | とり肉 みそ | しょうが にんじん ねぎ | たまねぎ だいこん きゅうり | 米 さとう ごま | 麦 でんぶん ごま油 | 619 28.5 | 741 33.3 |
| 29 火 | セルフ照り焼きバーガー 牛乳 マカロニスープ | 牛乳 大豆 ウインナー | とり肉 ぶた肉 | たまねぎ キャベツ とうもろこし | しょうが にんじん フロッキー | 米粉パン さとう カレー粉(たまご・乳無) マカロニ | パン粉 油 | 655 24.4 | 832 32.3 |
| ③⑩ 水 | 大豆入りハヤシライス 牛乳 相橋ドレッシングのサラダ | 牛乳 大豆 | 牛肉 | にんにく にんじん トマト水煮 ピーマン | たまねぎ マッシュルーム フロッキー キャベツ | 米 じゃがいも ハヤシライス(乳無) だいこん | 麦 さとう | 623 22.3 | 746 25.9 |
| ③⑪ 木 | 海鮮ラーメン 牛乳 アスパラとひき肉の炒めもの | 牛乳 なると巻 いか わかめ | ぶた肉 えび ほたて 牛肉 | しょうが にんじん もやし ねぎ | たまねぎ キャベツ ねぎ | 中華めん じゃがいも さとう | ごま油 油 | 611 29.5 | 766 36.0 |

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。 ※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。
 ※21日(月)は「もってえねんジャーの日」です。 ※9日(水)は「ふるさと給食」です。敷島堂より「かしわもち」をいただきました。
 ※瀬戸内市のHPIに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。