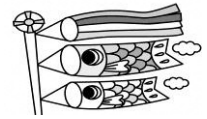




れい わ がん ねん がつ ぶん  
令和元年5月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう  
給食献立予定表



せとうちしゅうしほどがつこうきゅうしょくちようりじょう  
瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			かてい 家庭でとって ほしい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
		あか 赤 おもに体をつくる	みどり 緑 おもに体の調子をととのえる	ま 黄 おもにエネルギーのもとになる		
7(火)	大豆入りハヤシライス 牛乳 柑橘サラダ	ぎゅうにく だいず 牛乳	にんじん トマト たまねぎ キャベツ グリーンピース にんにく あまなつ ゆず	こめ むぎ さとう あぶら	さかな	567 710 824
8(水)	かやくうどん 牛乳 ごま酢和え 若草蒸しパン	とりにく かまぼこ あぶらあげ 牛乳	こまつな にんじん ねぎ もやし たまねぎ きゅうり ほししいたけ	うどんめん さとう ごま あぶら あずき ホットケーキミックス	いも 類	564 707 872
9(木)	麦ご飯 牛乳 あじの竜田揚げ 豚汁 しそひじき佃煮	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ ひじき 牛乳	にんじん ねぎ だいこん ごぼう しょうが にんにく	こめ むぎ でんぷん こんにやく あぶら	りょうりょうしょくさい 緑黄色野菜	574 666 768
10(金)	ウインナーサンド 牛乳 ふわふわチーズスープ	ウインナー ベーコン チーズ たまご パン粉 牛乳	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめこパン じゃがいも あぶら	くだもの	491 623 740
13(月)	こうご寿司 牛乳 さわらの塩麴焼き わかたけ かしわ 若竹汁 柏もち	さわら えび わかめ 牛乳	にんじん えだまめ ねぎ たけのこ たまねぎ たくあん えのきたけ	こめ さとう ごま かしわもち	まめ 類 豆類	615 731 829
14(火)	焼肉どんぶり 牛乳 甘酢和え	ぎゅうにく ちりめん みそ 牛乳	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	こめ むぎ さとう あぶら	かいそう 類 海藻類	520 633 732
15(水)	ソフトめんシーフードソースかけ 牛乳 ハッシュドポテト 黒糖ビーンズ	えび いか あさり ベーコン 黒糖ビーンズ 牛乳 チーズ	トマト にんじん ピーマン たまねぎ グリーンピース セロリー にんにく しめじ	ソフトめん じゃがいも あぶら バター でんぷん	しじふ 類 種実類	536 663 776
16(木)	アラスカご飯 牛乳 ししゃもの素焼き 炒り豆腐 甘夏ゼリー	とりにく たまご とうふ ししゃも 牛乳 わかめ	にんじん いんげん たまねぎ アラスカ豆 ほししいたけ	こめ もちごめ じゃがいも さとう ゼリー あぶら	くだもの	494 626 751
17(金)	米粉パン 牛乳 ツナのチーズ焼き 野菜スープ	まぐろ ベーコン チーズ 牛乳	にんじん こまつな パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめこパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	まめ 類 豆類	456 603 732
20(月)	山菜おこわ 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き ゆばのすまし汁	さけ とりにく ゆば 油揚げ わかめ 牛乳 みそ	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう わらび うど みずな たけのこ なめこ えのきたけ ほししいたけ	こめ もちごめ ノンエッグマヨネーズ	いも 類 芋類	549 671 775
21(火)	麦ご飯 牛乳 大豆の磯煮 たくあん和え	ぎゅうにく だいず ひじき あぶらあげ 牛乳	にんじん こまつな えだまめ きゅうり ごぼう たくあん	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	きのこ 類 きのこ類	569 695 806
22(水)	コーンラーメン 牛乳 アスパラとひき肉の炒め物	ぶたにく 焼豚 牛乳 なた	アスパラガス にんじん チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし たけのこ しょうが にんにく きくらげ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう でんぷん	さかな	515 645 762
23(木)	麦ご飯 牛乳 手羽元のさっぱり煮 おかか和え キャベツ入りみそ汁	とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	こまつな にんじん ねぎ もやし キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう	くだもの	492 629 711
24(金)	アーモンドトースト 牛乳 イタリアンサラダ 野菜のスープ煮	ウインナー 牛乳	にんじん えだまめ ブロッコリー キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし にんにく	こめこパン さとう バター アーモンド じゃがいも ドレッシング	たまご	521 682 827
27(月)	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース にんにく りんご バナナ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	こまな 小魚	524 639 740
28(火)	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華和え	ぎゅうにく ぶたにく ポークハム とうふ みそ テンメンジャン 牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ キャベツ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	こめ むぎ あぶら さとう ドレッシング	かいそう 類 海藻類	552 674 781
29(水)	肉うどん 牛乳 茎わかめの酢の物 たい焼き	ぎゅうにく ほしえび 牛乳 かまぼこ くきわかめ	にんじん こまつな ねぎ もやし たまねぎ ごぼう	うどんめん さとう こむぎこ あずき	いも 類 芋類	504 631 733
30(木)	麦ご飯 牛乳 ぶた肉のかりん揚げ きゅうりの赤じそ和え 切干大根のみそ汁	ぶたにく とうふ みそ 牛乳	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ きりぼしだいこんしょうが あかじそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま	きのこ 類 きのこ類	547 666 772
31(金)	胚芽パン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き シーフードチャウダー	とりにく ベーコン クリーム えび いかに あさり 牛乳	にんじん パセリ たまねぎ しょうが	はいがパン じゃがいも マーマレード こむぎこ あぶら	りょうりょうしょくさい 緑黄色野菜	574 744 899



16日は『もってえねんジャーの日』です。  
好き嫌いせずに、苦手なものにも挑戦しましょう！

13日の柏餅は、邑久町にある敷島堂さん  
から無償でいただいたものです。  
感謝していただきます。

- \* 瀬戸内市のホームページに、献立と2月に使用している食材の産地を掲載しています。
- \* 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- \* ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

