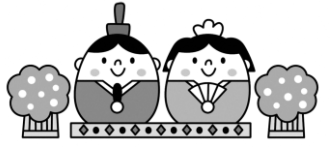




へい せい ねん がつ ぶん
平成31年3月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表

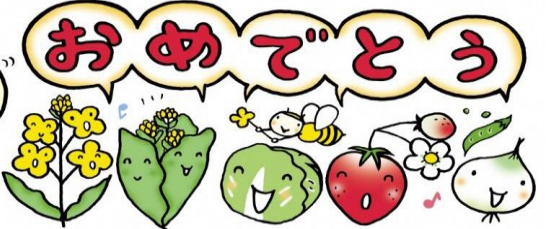


せとうちしゅうしほだごっこうきゅうしょくちやうりじょう
瀬戸内市牛窓学校給食調理場

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	からだ おもに体をつくる	みどり 緑	からだちやうし おもに体の調子をととのえる	き 黄	おもにエネルギーのもとになる		
①(金)	胚芽パン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	牛乳 えび チーズ	とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ	たまねぎ キャベツ	はいがパン マカロニ こむぎこ じゃがいも	あぶら マーガリン パンこ	かいそうい 海藻類	531 680 836
4(月)	カレーライス 牛乳 福神漬け ミルメーク	ぎゅうにく 牛乳	しょうが れんこん バナナ	にんにく たまねぎ トマト つぼづけ	にんじん りんご グリーンピース だいこん	むぎ じゃがいも ごま こめ ミルメーク	あぶら ルウ さとう ミルメーク	くだもの	574 696 804
5(火)	赤飯 牛乳 鶏肉のからあげ 貝だくさんみそ汁 いちご大福 卒業お祝い献立	みそ 牛乳 とうふ	わかめ とりにく	しょうが だいこん えのきたけ いちご	にんじん キャベツ ねぎ	もちごめ でんぶん さとう ごま あずき	こめ あぶら みずあめ	きのこ類	634 731 830
6(水)	ハッシュドビーフめん 牛乳 グリーンサラダ	牛乳	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ トマト グリーンピース えだまめ	にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー	ソフトめん ルウ	あぶら さとう	かいそうい 海藻類	527 664 821
⑦(木)	おひな寿司 牛乳 鱈の西京焼き 三色団子のすまし汁 ひなあられ ひなまつり献立	あなご たまご	えび 牛乳 さわら	かんぴょう ごぼう えだまめ たまねぎ	にんじん しいたけ ふくじんづけ しめじ	こめ もちごめ じょうしんこ みつば	さとう あぶら でんぶん	まめい 豆類	572 696 800
8(金)	ガーリックトースト 牛乳 コーンサラダ チリコンカン	牛乳 だいず	ぎゅうにく	にんにく だいこん たまねぎ すりりんご	にんじん いんげん マッシュルーム トマト	こめ さとう ひよこまめ	マーガリン あぶら じゃがいも	りよく 緑黄色 野菜	512 669 812
11(月)	麦ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 ひじきと大豆の炒り煮 鮭の粕汁	牛乳 あげ とうふ みそ	いわし だいず さけ ひじき	にんじん いんげん こんにゃく	だいこん ねぎ	こめ あぶら さといも	むぎ さとう	たんしょく 淡色 野菜	606 745 843
⑫(火)	麦ご飯 牛乳 チキン南蛮 添え野菜 みそ汁	牛乳 みそ わかめ	とりにく とうふ	しょうが にんじん えのきたけ ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら タルタルソース	りよく 緑黄色 野菜	630 753 873
13(水)	山菜うどん 牛乳 わけぎのめた 黒豆チーズ蒸しぱん	とりにく みそ あげ 牛乳 くらまめ だっしふんにゅう	かまぼこ チーズ くらまめ	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ	たまねぎ わけぎ わらび みずな	うどんめん ごま うどん えのき	あぶら さとう こむぎこ	かいそうい 海藻類	562 703 868
14(木)	中華丼 牛乳 バンバンジー うまかってん	ぶたにく えび うずらたまご だいず	イカ 牛乳 ササミ くらまめ	しょうが はくさい チンゲンサイ	にんじん しいたけ もやし	こめ あぶら さとう アーモンド	むぎ でんぶん カボチャのたね ヒマワリのたね	まめい 豆類	545 659 754
15(金)	ハムサンド 牛乳 カレーポトフ	とりにく ぶたにく	牛乳 ウインナー	キャベツ にんじん だいこん	にんにく たまねぎ トマト	こめ じゃがいも でんぶん	あぶら とんし	りよく 緑黄色 野菜	503 653 789
18(月)	麦ご飯 牛乳 肉じゃが 桜エビと菜の花の おひたし 紅白団子(小6は焼きプリンタルト★)	さくらえび ぶたにく こしあん ★だっしふんにゅう	牛乳 さつまあげ ★たまご	いんげん なのはな たまねぎ	キャベツ にんじん こんにゃく ★マーガリン	さとう じょうしんこ むぎ ★こむぎこ	ごま こめ あぶら じゃがいも	きのこ類	554 648 742
19(火)	麦ご飯 牛乳 スコッチエッグ 添え野菜 野菜スープ	牛乳 ぎゅうにく たまご ベーコン	たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんじん ブロッコリー	こめ でんぶん こむぎこ あぶら	むぎ じゃがいも パンこ	りよく 緑黄色 野菜	628 751 858
20(水)	みそラーメン 牛乳 コーンシューマイ じゃこサラダ	ぶたにく みそ 牛乳 さかなすりみ	やきぶた ちりめん	にんにく にんじん しいたけ メンマ	しょうが たまねぎ もやし ねぎ	ちゅうかめん ごま キャベツ とうもろこし	あぶら さとう とんし	くだもの	526 701 806
22(金)	フルーツカスタードサンド 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き ミネストローネ	たまご とりにく 牛乳 ベーコン	だいず キャベツ パセリ トマト	パイ もも セロリ たまねぎ	みかん にんにく にんじん マヨネーズ	こめ じゃがいも きんときまめ コーンスターチ	あぶら さとう バター パンこ いんげんまめ こむぎこ	かいそうい 海藻類	553 719 871
25(月)	麦ご飯 牛乳 酢豚 海藻サラダ フルーツ杏仁	牛乳 わかめ	ぶたにく とうにゅう	にんじん たけのこ トマト キャベツ	たまねぎ しいたけ ピーマン もやし	こめ でんぶん あみず もも	むぎ さとう みずあめ あぶら	くだもの	591 712 818



11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！



- * 6日のキャベツとブロッコリーは瀬戸内市産の予定です。
- * ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。
- * 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- * 瀬戸内市のホームページに、献立と12月に使用している食材の産地を掲載しています。