



へい せい ねん がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう  
**平成31年2月分 給食献立予定表**



せとうちしゅうしほだごうきゅうしよくちようりじょう  
**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	からだ おもに体をつくる	みどり 緑	からだちようし 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)	チリコンカンサンド(チーズ・キャベツ) 牛乳 野菜スープ	ベーコン 牛乳	ぶたにく チーズ	にんじん キャベツ にんにく とうもろこし	たまねぎ ブロッコリー トマト	あぶら いんげんまめ こめこパン	かいそうい 海藻類	518 664 795	
4 (月)	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 のっぺい汁 かみかみ豆	牛乳 ぶたにく だいず	いわし あげ	ごぼう だいこん ねぎ	にんじん しいたけ こんにやく	こめ でんぷん むぎ さといも	くだもの	525 633 709	
5 (火)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 豆乳プリン	ぎゅうにく 牛乳 わかめ	みそ とうふ とうにゅう	にんにく ぜんまい もやし たまねぎ	しょうが にんじん ほうれんそう	こめ あぶら ごま むぎ さとう みずあめ	きのご類	485 602 694	
6 (水)	ソフトめんミートソースかけ 牛乳 柑橘サラダ	ぎゅうにく 牛乳	ちくわ	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンピース	にんじん マッシュルーム トマト なつみかん	ソフトめん さとう あぶら ルウ ゆず	かいそうい 海藻類	531 665 822	
7 (木)	麦ご飯 牛乳 筑前煮 からしマヨネーズあえ	牛乳 かまぼこ こんぶ	とりにく ちくわ	にんじん れんこん いんげん こんにやく	ごぼう はくさい キャベツ	こめ あぶら じゃがいも むぎ さとう マヨネーズ	まめい 豆類	546 666 772	
8 (金)	きなこ揚げパン 牛乳 大根サラダ ポトフ	きなこ ベーコン	牛乳	だいこん にんにく キャベツ	にんじん たまねぎ とうもろこし	こめこパン さとう ドレッシング あぶら じゃがいも	りよくおうしよく 緑 黄色 野菜	510 666 808	
12 (火)	麦ご飯 牛乳 さわらの しょうがみそ焼き 煮豆 みぞれ汁	牛乳 ぶたにく	みそ さわら	しょうが にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ だいこん	こめ さとう さといも きんときまめ あぶら でんぷん	たんよく 淡色 野菜	537 655 759	
13 (水)	みそキムチラーメン 牛乳 豚まん	やきぶた ぶたにく うずらたまご	みそ 牛乳	しょうが にんじん キムチ たけのこ	にんにく たまねぎ しいたけ	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ とうもろこし	りよくおうしよく 緑 黄色 野菜	573 717 848	
14 (木)	クリームドリア風 牛乳 イタリアンサラダ	とりにく タコ 牛乳	むきえび チーズ	たまねぎ えだまめ ピーマン にんじん とうもろこし	マッシュルーム キャベツ にんじん	こめ バター あぶら こむぎこ ドレッシング	かいそうい 海藻類	546 666 772	
15 (金)	米粉パン 牛乳 若鶏のスパイス焼き きのこスープ ガトーショコラ	牛乳 ベーコン	とりにく とうにゅう	にんじん キャベツ しめじ にんにく	たまねぎ えのきたけ とうもろこし	こめこパン さとう こめこ あぶら	まめい 豆類	537 677 801	
18 (月)	麦ご飯 牛乳 焼きぎょうざ 里芋の中華煮	牛乳 えび いか あつあげ	ぶたにく とうふ ほたて うずらたまご	にんにく にんじん はくさい キャベツ	しょうが たまねぎ いんげん	こめ あぶら さとう むぎ さといも でんぷん	りよくおうしよく 緑 黄色 野菜	561 732 825	
19 (火)	焼肉どんぶり 牛乳 ごま酢あえ ポンカン	ぎゅうにく 牛乳	みそ	しょうが たまねぎ ピーマン こまつな	にんにく にんじん キャベツ ボンカン	こめ あぶら ごま むぎ さとう	きのご類	526 641 741	
20 (水)	木の葉うどん 牛乳 とり天 白菜のゆずこしょう風味	とりにく あげ わかめ	牛乳 ちくわ かつお	にんにく だいこん しょうが はくさい	にんじん えのきたけ ねぎ しめじ	うどんめん あぶら こむぎこ でんぷん さとう こめこ	りよくおうしよく 緑 黄色 野菜	610 712 814	
21 (木)	麦ご飯 牛乳 カレイの素焼き 炒めたくあん みそ汁	牛乳 あげ みそ	カレイ とうふ わかめ	だいこんば たまねぎ たくあん	にんじん ねぎ	こめ あぶら じゃがいも むぎ ごま	くだもの	520 630 718	
22 (金)	米粉パン 牛乳 若鶏の粒マスタード焼き ミネストローネ いちじくジャム	牛乳 ヨーグルト	とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ トマト パセリ	にんじん キャベツ いちじく	こめこパン じゃがいも さとう みずあめ マヨネーズ あぶら マカロニ	かいそうい 海藻類	538 694 835	
25 (月)	麦ご飯 牛乳 ちゃんこ鍋 アーモンドあえ	牛乳 とりにく こんぶ	とりにく とうふ	しょうが しめじ はくさい しゅんぎく たまねぎ	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ	こめ あぶら アーモンド キャベツ でんぷん むぎ くずきり さとう	くだもの	541 665 770	
26 (火)	クッパ 牛乳 もやしのナムル お米のパパロア(みかん)	ぎゅうにく みそ くきわかめ	牛乳 たまご とうにゅう	しょうが にんじん もやし キムチ	にんにく だいこん しいたけ にら	こめ みかん ねぎ こまつな あぶら むぎ さとう ごま	りよくおうしよく 緑 黄色 野菜	505 615 710	
27 (水)	五目あんかけ麺 牛乳 野菜チップス	ぶたにく むきえび あおのり うずらたまご	いか 牛乳	しょうが たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	にんじん きくらげ はくさい れんこん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん さつまいも	まめい 豆類	536 672 793	
28 (木)	麦ご飯 牛乳 さばのピリカラ焼き ゆかりあえ 呉汁	牛乳 みそ ちくわ	さば とりにく だいず	しょうが にんじん だいこん	キャベツ ごぼう ねぎ	こめ さとう あぶら むぎ でんぷん さといも	くだもの	550 683 792	



12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！

- \* 8日・28日のキャベツと大根は瀬戸内市産の予定です。
- \* 瀬戸内市のホームページに、献立と11月に使用している食材の産地を掲載しています。
- \* ○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。