



平成30年4月分

給食献立予定表

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 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		
10(火)	むぎごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め はる春キャベツのみそ汁	あげ牛乳	ぶたにく ちくわ わかめ	にんじん もやし しょうが しょうが たまねぎ	キャベツ ねぎ にんにく	さとう やきふ こめ	じゃがいも あぶら むぎ	くだもの	543 647 749
11(水)	わかめラーメン 牛乳 きりぼしだいこん 切干大根のサラダ ソイマフィン	ぶたにく 牛乳	たまご ちくわ わかめ	しょうが にんじん いんげん だいこん	たまねぎ もやし ねぎ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう	ごま パター ショートニング	きのこ類	574 722 854
12(木)	むぎごはん 牛乳 さわらの木の芽みそ焼き おかかあえ 桜のすまし汁	牛乳	さわら みそ とうふ わかめ かまぼこ	ほうれんそう だいこん	こまつな にんじん しめじ	こめ さとう	むぎ	いも 芋類	496 604 697
13(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ アスパラサラダ	牛乳	ぶたにく ウインナー だいず	にんじん マッシュルーム いんげん キャベツ	たまねぎ トマト アスパラガス	こめこパン じゃがいも ごま	あぶら さとう マヨネーズ	くだもの	514 685 831
16(月)	だいずい 大豆入りドライカレー 牛乳 マーマレードサラダ	ぎゅうにく 牛乳	だいず	にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	たまねぎ レーズン りんご キャベツ	こめ あぶら さとう	むぎ マーマレード ルウ	くだもの	535 652 755
17(火)	わかめごはん 牛乳 炒り鶏 はりはり漬け	牛乳 ちくわ	とりにく こんぶ	しょうが ごぼう いんげん だいこん	にんじん れんこん みつば こんにゃく	こめ あぶら ごま	むぎ じゃがいも さとう	きのこ類	508 618 714
18(水)	きつねうどん 牛乳 ごま酢あえ さくら餅	すしあげ かまぼこ 牛乳	とりにく わかめ	にんじん もやし ねぎ キャベツ	たまねぎ しいたけ	うどん ごま もちごめ	さとう こしあん	くだもの	595 702 887
19(木)	むぎごはん 牛乳 さよりの天ぷら はるやさい 春野菜の煮物 菜の花ふりかけ	牛乳	サヨリ とりにく こんぶ	にんじん ごぼう いんげん	たまねぎ たけのこ ぶりかけ	こめ こむぎこ あぶら なまふ さとう	むぎ でんぶん じゃがいも	くだもの	521 629 724
20(金)	ツナサンド 牛乳 ミートボールスープ	ツナ ミートボール	牛乳	キャベツ たまねぎ とうもろこし	にんじん パセリ	こめこパン じゃがいも	マヨネーズ	まめ類 豆類	487 641 778
23(月)	きんぴらどんぶり 牛乳 のりのみそ汁 さくらゼリー	ぶたにく 牛乳	さつまあげ とうふ のり	にんじん しいたけ たまねぎ こんにゃく	ごぼう いんげん ねぎ	こめ あぶら さとう さくらゼリー	むぎ ごま	りよくおうしよく 緑黄色 野菜	546 661 759
24(火)	たけのこごはん 牛乳 さばの塩焼き さわにわん 沢煮椀	とりにく 牛乳 ぶたにく	あげ さば	にんじん えだまめ だいこん うど	たけのこ ごぼう しいたけ	こめ あぶら	もちごめ さとう	かいそう類 海藻類	538 656 760
25(水)	ソフトめんミートソースかけ 牛乳 イタリアンサラダ	ぎゅうにく 牛乳	ちくわ	にんにく たまねぎ キャベツ グリンピース	にんじん マッシュルーム トマト とうもろこし	ソフトめん さとう ドレッシング	あぶら	いも 芋類	525 658 813
26(木)	むぎごはん 牛乳 いかなの南蛮漬け さんさい おやこに 山菜の親子煮	牛乳	いかなご かまぼこ たまご	ねぎ たまねぎ たけのこ	にんじん しいたけ こんぶ	こめ あぶら	むぎ さとう じゃがいも	くだもの	557 679 787
27(金)	こめこ 米粉パン 牛乳 タンドリーチキン ポトフ	牛乳	とりにく ヨーグルト ウインナー	レモン にんじん キャベツ	にんにく たまねぎ	こめこパン じゃがいも	あぶら	りよくおうしよく 緑黄色 野菜	498 651 790



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！

- * 瀬戸内市のホームページに、献立と1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。

