



3月分 給食献立予定表



せとうちしゅうしゅうまどがっこうきょううしゅうくちょうりじょう
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 欲しい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)			
		あか 赤	みどり 緑	き 黄					
①(木)	おひな寿司 牛乳 鯖の塩麹焼き よもぎ団子のすまし汁 ひなあられ ひなまつり献立	えび たまご	あなご 牛乳 わかめ さわら	しめじ よもぎ かんぴょう たまねぎ	にんじん えだまめ ふくじんづけ	こめ もちこめ	さとう	りよくおうしよく 緑 黄色 野菜	567 693 796
2(金)	米粉パン 牛乳 マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳 えび チーズ ベーコン	とりにく だいず	にんじん マッシュルーム トマト	たまねぎ キャベツ いんげん	こめ マカロニ こむぎこ さとう	あぶら マーガリン パンこ	かいそうるい 海藻類	533 719 872
5(月)	麦ご飯 牛乳 すきやき風煮 はりはり漬け	牛乳 とうふ	ぎゅうにく	ごぼう たまねぎ ねぎ みつば	にんじん はくさい だいこん こんにやく	こめ あぶら ごま	むぎ さとう やきふ	くだもの	530 659 764
6(火)	赤飯 牛乳 さばの塩焼き 吉野汁 紅白大福 卒業お祝い献立	あずき 牛乳	とりにく さば	にんじん しいたけ こまつな	だいこん	もちこめ あぶら でんぶ あんこ	こめ さといも ごま しょうしんこ	たんしよく 淡色 野菜	596 727 835
7(水)	みそラーメン 牛乳 お好み焼き	ぶたにく みそ 牛乳 けずりこ	やきぶた アミ いか あおのり	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 こむぎこ とうもろこし	あぶら やまいも ソース	くだもの	531 669 787
8(木)	中華どんぶり 牛乳 春雨サラダ かぼちゃプリン	ぶたにく 牛乳 うずらたまご	いか とりにく	しょうが はくさい いんげん かぼちゃ	にんじん しいたけ きくらげ もやし	こめ あぶら さとう みずあめ	むぎ でんぶ はるさめ	かいそうるい 海藻類	606 725 822
9(金)	チリコンカンサンド 牛乳 野菜スープ	ぶたにく チーズ	ベーコン 牛乳	にんにく トマト ブロッコリー とうもろこし	たまねぎ にんじん キャベツ	こめ いんげんまめ	あぶら	くだもの	518 664 795
12(月)	カレーライス 牛乳 茎ワカメのサラダ ミルメーク 北小4年リクエスト	ぎゅうにく 牛乳	きくワカメ	にんにく たまねぎ トマト バナナ	にんじん りんご グリーンピース もやし	こめ あぶら ルウ ミルメーク	むぎ じゃがいも さとう	まめるい 豆類	574 695 803
13(火)	麦ご飯 牛乳 海鮮大シューマイ 中華スープ	牛乳 えび とうふ とりにく だいず いしよりだい すけそうだら	ベーコン ひじき ねぎ	たまねぎ しょうが にんじん	ねぎ グリーンピース たけのこ とうもろこし	こめ さとう はるさめ	むぎ でんぶ あぶら	かいそうるい 海藻類	532 648 750
⑭(水)	山菜うどん 牛乳 わけぎのめた 黒糖蒸しぱん	とりにく あげ 牛乳	かまぼこ みそ	にんじん しいたけ わけぎ うど	たまねぎ わらび ねぎ なめこ	うどんめん ごま みずな えのき	あぶら さとう こむぎこ	いもるい 芋類	551 691 853
15(木)	麦ご飯 牛乳 さばのピリカラ焼き つぼ漬けあえ のっぺい汁	牛乳 ぶたにく あげ	さば こんぶ	しょうが つぼづけ にんじん しいたけ	もやし ねぎ だいこん こんにやく	こめ さとう ごま さといも	むぎ でんぶ あぶら	りよくおうしよく 緑 黄色 野菜	554 677 785
16(金)	米粉パン(小型) ロシア料理 牛乳 ピロシキ ポルシチ	牛乳 ぎゅうにく だいず	たまご ぶたにく	たまねぎ だいこん	にんじん トマト	こめ さとう じゃがいも でんぶ	こめ さとう こむぎこ あぶら	きのこ類	642 740 870
19(月)	ひじきご飯 牛乳 わかめ 若鶏のカレーしょうゆ焼き なめこ汁	みそ 牛乳 わかめ ぎゅうにく	あげ とりにく ひじき とうふ	にんじん たまねぎ なめこ だいず	えだまめ	こめ あぶら さつまいも	むぎ さとう	くだもの	592 726 843
20(火)	麦ご飯 牛乳 ふきよせ煮 からしマヨネーズ和え しそ味ひじき	牛乳 だいず なまふ うずらたまご	とりにく かまぼこ ちくわ ひじき	にんじん たけのこ キャベツ こんにやく	ごぼう しいたけ いんげん	こめ あぶら くずきり マヨネーズ	むぎ さといも さとう	りよくおうしよく 緑 黄色 野菜	570 695 803
⑳(木)	麦ご飯 牛乳 チキン南蛮 ごま和え みそ汁 フランス料理	牛乳 みそ わかめ	とりにく とうふ	しょうが にんじん もやし	いんげん たまねぎ ねぎ	こめ でんぶ さとう	むぎ あぶら ごまドレッシング タルタルソース	くだもの	627 751 869
23(金)	レーズンパン 牛乳 ブイヤース フレンチサラダ ブルーベリータルト	牛乳 ほき いか とうにゅう	えび ほたて	にんにく にんじん マッシュルーム ブロッコリー	コーン たまねぎ トマト キャベツ	こめ レーズンパン じゃがいも さとう ブルーベリー	あぶら ショートニング みずあめ こめこ	まめるい 豆類	537 680 807



14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！

- * ○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。

