



令和2年 4月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久学校給食調理場

日付	献立名				主な材料					
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補う)	その他	赤		緑		黄	
					主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーのもとになる	
8 (水)	穴子ずし【小麦・大豆・ゼラチン】 上具【卵・大豆】	野菜の包焼【小麦・大豆・豚肉・ごま】 わかめのすまし汁【小麦・大豆】	★ひしもち【大豆】		牛乳 674 たまご 817 とうふ 豚肉	あなご 魚そうめん わかめ	にんじん かんぴょう たまねぎ なのはな たけのこ	ごぼう グリーンピース えのきたけ えだまめ しいたけ	こめ 小麦粉	さとう ひしもち
9 (木)	米粉パン【小麦・乳・大豆】	とり肉のオニオン焼き【鶏肉・小麦・大豆】	グリーンサラダ もち麦スープ【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		牛乳 477 ウインナー 620	とり肉	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	にんにく ブロッコリー だいこん	米粉パン 三温糖	サラダ油 もち麦
10 (金)	むぎ麦ごはん	きびなごの南蛮漬け【小麦・大豆】	春野菜のうま煮【鶏肉・小麦・大豆】 梅昆布あえ【小麦・大豆】		牛乳 516 とり肉 777 平天	きびなご こんぶ	ねぎ たまねぎ たけのこ ぜんまい キャベツ	にんじん ごぼう にんじん だいこん	こめ でん粉 三温糖 生ふ	むぎ 天ぷら油 さといも
13 (月)	むぎ麦ごはん	豚肉のしょうが焼き【豚肉・小麦・大豆】	小松菜のごまあえ【小麦・大豆・ごま】 春キャベツのみそ汁【大豆】		牛乳 589 みそ 815	ぶた肉 あぶらあげ	しょうが もやし だいこん ねぎ	こまつな にんじん キャベツ	こめ じゃがいも ごま	むぎ 三温糖
14 (火)	ソフトめんトマトソースかけ【米粉ソフトめん・小麦】 【小麦・豚肉・鶏肉・えび・いか・大豆】	カラフルサラダ	チーズポテト【乳】		牛乳 553 693 819 えび はたて貝柱	ベーコン いか チーズ	にんにく にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし 赤ピーマン	セロリー たまねぎ トマト だいこん	ソフトめん じゃがいも	サラダ油 バター
15 (水)	たけのこごはん【鶏肉・小麦・大豆】	さわらの木の芽みそかけ【大豆】	入学・進級お祝い献立 桜のすまし汁【小麦・大豆】	★豆乳いちごゼリー【大豆】	牛乳 521 631 751 さわら かまぼこ わかめ あぶらあげ	とり肉 みそ とうふ 豆乳	にんじん たけのこ ほうれん草 しめじ いちご	ごぼう えだまめ たまねぎ みつば	こめ 三温糖	むぎ 豆乳ゼリー
16 (木)	セルフサンド【米粉パン・小麦・乳・大豆】 幼：(ホキフライ【小麦・大豆】) 小・中：(カレーコロッケ【小麦・大豆・豚肉】) ポイロキャベツ	えんどうと春雨のスープ【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	幼●マイトソース【りんご】 小・中●ウスターソース		牛乳 480 688 794 ちくわ ホキ(幼)	ぶた肉	たまねぎ キャベツ もやし えんどう	とうもろこし にんじん えのきたけ	米粉パン 小麦粉 天ぷら油	じゃがいも パン粉 春雨
17 (金)	むぎ麦ごはん	マーボー厚揚げ【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】	中華あえ【小麦・大豆】	●えごまふりかけ	牛乳 518 653 776 みそ	ぶた肉 厚揚げ	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ	にんじん 干椎茸 ねぎ こまつな	こめ ごま油 でん粉 えごまふりかけ	むぎ 三温糖
20 (月)	カレーライス【牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●もってえねんジャーの日 マーマレードサラダ	●福神漬【小麦・オレンジ・大豆】		牛乳 593 741 877	牛肉	にんにく たまねぎ きゅうり 福神漬	にんじん キャベツ パイン	こめ じゃがいも 小麦粉 マーマレードジャム	むぎ サラダ油 三温糖
21 (火)	山菜うどん【うどん・小麦】 幼：いなり 小・中：もち入りいなり 【小麦・大豆】	ごぼうのアーモンドサラダ【小麦・大豆】			牛乳 526 659 766 かまぼこ	とり肉 あぶらあげ	にんじん わらび えのきたけ 干椎茸 ごぼう	たまねぎ なめこ ふき ねぎ こまつな	うどん もち アーモンド ハネックマヨネーズ	三温糖
22 (水)	キムチチャーハン【小麦・大豆・豚肉・さば・りんご】	焼きぎょうざ【小麦・大豆・豚肉・ごま】	もずくとチンゲンサイのスープ【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		牛乳 484 601 805 ベーコン もずく	ぶた肉 とうふ	にんにく キムチ はくさい しょうが キャベツ	にんじん たまねぎ りんご チンゲンサイ にら	こめ ごま油 小麦粉	むぎ さとう じゃがいも
23 (木)	こめこ米粉パン【小麦・乳・大豆】	あさりの豆乳チャウダー【鶏肉・豆乳・小麦・大豆】	ビーンズサラダ【大豆・小麦】	ふるさとの味給食の日	牛乳 464 654 785 あさり 大豆 手亡	とり肉 豆乳 金時豆	にんじん マッシュルーム えだまめ とうもろこし	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	米粉パン 小麦粉 三温糖	じゃがいも サラダ油
24 (金)	むぎ麦ごはん	かつおのゴマだれ【小麦・大豆・ごま】	たくあんあえ 沢煮椀【豚肉・小麦・大豆】		牛乳 541 622 757 ぶた肉	かつお	だいこん こまつな たまねぎ ねぎ	キャベツ ごぼう にんじん 干椎茸	こめ 天ぷら油 三温糖 じゃがいも	むぎ 米粉 でん粉 ごま
27 (月)	ぎょうちく牛肉どんぶり【牛肉・小麦・大豆】	煮干しのアーモンドがらめ【小麦・大豆】 五色あえ【小麦・大豆】			牛乳 517 654 796 とうふ わかめ	牛肉 かまぼこ にぼし	にんじん ごぼう キャベツ もやし	たまねぎ ねぎ とうもろこし	こめ やきふ アーモンド	むぎ 三温糖
28 (火)	わかめラーメン【米粉中華めん・小麦】 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	大根の中華漬け【小麦・大豆・ごま】	キャロットむしパン【小麦・乳・大豆】		牛乳 530 666 786 なると チーズ	ぶた肉 わかめ	しょうが にんじん キャベツ だいこん	もやし たまねぎ ねぎ こまつな	中華めん ごま むしパンミックス粉	ごま油 三温糖
30 (木)	こめこ米粉パン【小麦・乳・大豆】	タンダーチキン【鶏肉】	春野菜のポトフ【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●いちごジャム	牛乳 533 685 833 豚肉	とり肉 ウインナー	しょうが レモン果汁 にんじん キャベツ	にんにく たまねぎ マッシュルーム アスパラ	米粉パン いちごジャム	じゃがいも

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は小袋がつかます。★は直接学校に配送されます。
 ※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つかます。
 ※主に、加工食品、調味料を使用するものについて：献立名の欄に、アレルギー源になりやすい
 27品目に該当する物を【 】に載せています。
 ※米粉パン【小麦・乳・大豆】、米粉ソフトめん・米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。
 ※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。
 ※4月20日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なものにも挑戦し、できるだけ残さず食べましょう。



4月の瀬戸内市産食材使用予定

米 小麦粉 キャベツ チンゲン菜
ほうれん草 小松菜 マッシュルーム

