



令和2年3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 (主菜を補助)	その他	エスニック(給)	エスニック(小)	エスニック(中)	
					家庭でとってほしい食品	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
2 (月)	ちらしずし 【小麦・大豆・ゼラチン】 上具【卵・大豆】	さわらの塩焼き <small>しおや</small>	ひなまつり献立 春風のすまし汁 <small>はるかぜ</small> 【小麦・大豆】	●ひなミニゼリー (幼)【もも】 ★ひしもち (小中)【大豆】	533 牛乳 719 あなご 874 さわら 緑黄色野菜	高野豆腐 たまご かまぼこ わかめ	かんぴよう ごぼう えだまめ たまねぎ はくさい 菜の花	米 三温糖 ひしもち ひなゼリー
3 (火)	タンタンめん 【中華めん:小麦】【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】	野菜の包焼【小麦・大豆・豚肉・ごま】 小松菜の中華あえ【小麦・大豆】			522 牛乳 642 みそ 793	ぶた肉 ほたて	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ こまつな キャベツ だいこん	中華めん 三温糖 でん粉 ごま油 パン粉 小麦粉
4 (水)	むぎ 麦ごはん	やきにく 【豚肉・小麦・大豆・りんご】	アーモンドあえ【小麦・大豆】 みそ汁【大豆】	中学校 献立コンテスト	562 牛乳 699 とうふ 824 わかめ	ぶた肉 みそ	たまねぎ しょうが にんにく すりおろしりんご レモン果汁 もやし キャベツ にんにく ねぎ	米 むぎ 三温糖 アーモンド じゃがいも
5 (木)	セルフサンド(カレーコロッケ、 ポイルキャベツ、●ウスターソース) 【米粉パン:小麦・乳・大豆】【小麦・大豆・豚肉】		白いんげん豆のスープ 【鶏肉・小麦・大豆】		501 牛乳 707 とり肉 816 大福豆 きのこ類	ぶた肉 大豆 とうふ	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく だいこん チンゲンサイ	米粉パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 天ぷら油
6 (金)	せきはん 赤飯【ごま】	とり肉のみそだれかけ 【鶏肉・大豆】	卒業祝い献立 菜の花あえ【小麦・大豆】 魚そうめん汁【小麦・大豆】	★いちご大福 【大豆】	619 牛乳 736 とり肉 857 あぶらあげ いも類	あずき みそ 魚そうめん	にんにく 菜の花 ほうれんそう とうもろこし キャベツ 干しいたけ にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ	もちごめ 米 黒ごま 三温糖 いちご大福
9 (月)	炊き込みごはん 【小麦・大豆】	ぶりの照り焼き 【小麦・大豆】	豚汁【豚肉・大豆】	中学校 献立コンテスト	547 牛乳 671 ぶり 782 とうふ 緑黄色野菜	あぶらあげ ぶた肉 みそ	干しいたけ にんにく ごぼう えだまめ しょうが だいこん はくさい ねぎ	米 むぎ 三温糖 ごま油
10 (火)	から かうどん(もち入りいなり) 【うどん:小麦】【小麦・大豆・鶏肉】		ごまネーズサラダ 【小麦・大豆・ごま】		508 牛乳 626 とり肉 773	いなり かまぼこ	にんにく たまねぎ もやし ねぎ ごぼう こまつな キャベツ	もち うどん 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ
11 (水)	むぎ 麦ごはん	あじのみりん干し 【小麦・大豆】	五目きんぴら【豚肉・小麦・大豆】 梅昆布あえ【小麦・大豆】	もってえねんジャーの日	495 牛乳 611 ぶた肉 765 こんぶ きのこ類	あじ ちくわ こんぶ	しょうが にんにく れんこん ごぼう キャベツ こまつな ねり梅	米 むぎ じゃがいも 三温糖 ごま油
12 (木)	こめこくとう 米粉黒糖パン 【小麦・乳・大豆】	からあげ 【鶏肉・小麦・大豆】	中学校献立コンテスト入賞献立 ツナサラダ【小麦・大豆・ごま】 野菜スープ【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	●ミルメーク	551 牛乳 717 ツナ 867	とり肉 ベーコン	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー にんにく たまねぎ こまつな	米粉黒糖パン でん粉 天ぷら油 ごまドレッシング じゃがいも ミルメーク
13 (金)	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにく 牛肉と里芋のうま煮 【牛肉・小麦・大豆】	ふるさとの味給食の日 わけぎのぬた【大豆】	清見オレンジ 【オレンジ】	510 牛乳 638 茎わかめ 754 牛肉 大豆製品	ちりめん みそ 平天	わけぎ キャベツ しょうが にんにく ごぼう れんこん いんげん 清見オレンジ	米 むぎ 三温糖 さといも
16 (月)	むぎ 麦ごはん	さば 鯖の塩焼き 【さば・小麦・大豆】	からしあえ【小麦・大豆】 かんぴようのみそ汁【大豆】		529 牛乳 647 あぶらあげ 788 みそ 淡色野菜	さば とうふ	キャベツ こまつな にんにく たまねぎ かんぴよう ねぎ	米 むぎ じゃがいも
17 (火)	ソフトめんミートソースかけ 【ソフトめん:小麦】【牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		グリーンサラダ		540 牛乳 677 ぶた肉 800 海藻類	牛肉 大豆	にんにく セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト水煮 キャベツ 水菜 ブロッコリー	ソフトめん サラダ油 小麦粉 三温糖
18 (水)	キムたくどんぶり 【豚肉・小麦・大豆・さば・りんご】		ごぼうのナムル【小麦・大豆】 小魚と大豆のあまがらめ 【大豆・小麦】		490 牛乳 615 かえり 729	ぶた肉 大豆	にんにく にんにく たまねぎ たけのこ たくあん 白菜キムチ ねぎ こまつな ごぼう だいこん	米 むぎ 三温糖 ごま油
19 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	じゃがいものカレーチー ズ焼き【鶏肉・小麦・大豆・乳】	マカロニスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		460 牛乳 651 チーズ 781 緑黄色野菜	とり肉 ベーコン	たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ チンゲン菜	米粉パン じゃがいも パン粉 マカロニ
23 (月)	むぎ 麦ごはん	すぶた 酢豚 【豚肉・小麦・大豆】	だいこんの華風あえ 【小麦・大豆】		685 牛乳 625 わかめ 762 大豆製品	ぶた肉 わかめ	しょうが たまねぎ にんにく たけのこ 干しいたけ パプリカ だいこん きゅうり	米 むぎ ごま油 三温糖 でん粉 天ぷら油
24 (火)	しお 塩ラーメン 【中華めん:小麦】【豚肉・鶏肉・えび・いか・小麦・大豆】		きりぼしだいこん 切干大根のサラダ 【小麦・大豆・ごま】	菜の花 むしパン 【小麦・乳】	532 牛乳 667 なると 787 果物類	ぶた肉 えび いか ほたて わかめ チーズ	にんにく しょうが にんにく もやし はくさい ねぎ 切干大根 きゅうり とうもろこし ほうれんそう	中華めん サラダ油 三温糖 ごま ミックス粉
25 (水)	だいずい 大豆入りハヤシライス 【牛肉・大豆・小麦・鶏肉】		海藻サラダ【小麦・大豆】	●ミニゼリー 【オレンジ】	562 牛乳 694 大豆 812 魚介類	牛肉 わかめ	にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト はくさい とうもろこし オレンジ果汁	米 むぎ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 しそドレッシング ゼリー

※○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。
 ※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい27品目に該当するものを【 】に載せています。
 ※米粉パン・米粉黒糖パン【小麦・大豆・乳】、
 米粉中華めん・米粉ソフトめん・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、献立表と1月に使用している食材の産地を掲載しています。

11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て食べ残しを少しでもなくしましょう！



3月の瀬戸内市産食材使用予定

米 小麦粉 こまつな キャベツ
わけぎ 水菜 青ねぎ マッシュルーム