



令和2年1月分 給食献立予定表



瀬戸内市呂久学校給食調理場

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	エネルギー(給)	エネルギー(小)	エネルギー(中)					
7 (火)	こもく 五目あんかけそば 【中華めん・小麦】【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	焼きしゅうまい【小麦・大豆・豚肉】 中華あえ【小麦・大豆】			604 756 魚介類	牛乳 ぶた肉 とうふ	なると 魚すり身 茎わかめ	にんにく にんじん はくさい とうもろこし	しょうが たまねぎ こまつな キャベツ	中華めん ごま油 小麦粉 パン粉	でん粉 三温糖 パン粉	
8 (水)	七草ごはん 【小麦・大豆・鶏肉】	きびなごフライ 【小麦・大豆・ごま】	わかめと豆腐の赤だし 【大豆】	春の七草献立	493 604 722 きのこ類	牛乳 あぶらあげ とうふ 白みそ	とり肉 きびなご 赤みそ わかめ	にんじん ごぎょう ほどけのぎ すずしろ(だいこん) たまねぎ	せり なずな はこべら すずな(かぶ) だいこん ねぎ	米 三温糖 黒ごま	むぎ パン粉 天ぷら油	
9 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ニョッキと白菜のクリー ム煮【小麦・乳・鶏肉・豚肉】	水菜のサラダ 【小麦・大豆・ごま】		507 662 803 果実類	牛乳 生クリーム みかん	とり肉 ツナ	にんじん はくさい こまつな だいこん	たまねぎ とうもろこし みずな キャベツ	米粉パン バター いももち ごまドレッシング	じゃがいも 小麦粉	
10 (金)	むぎ 麦ごはん	いかの照り焼き 【いか・小麦・大豆】	紅白なます【小麦・大豆・ごま】 白玉ぞうじ【小麦・大豆】	正月献立	498 626 741 いも類	牛乳 かまぼこ	いか あぶらあげ	だいこん 金時(にんじん) 干しいたけ ほうれんそう	にんじん ごぼう はくさい	米 三温糖 煮込み餅	むぎ ごま	
14 (火)	ソフトめんの豆乳クリームソースかけ 【ソフトめん:小麦】【小麦・大豆・えび・いか・鶏肉】		大根としらすのサラダ 【小麦・大豆】	みかん	526 654 768 海藻類	牛乳 えび ほたて 白みそ	とり肉 いか 豆乳 ちりめん	たまねぎ マッシュルーム だいこん みかん	にんじん こまつな キャベツ	ソフトめん 米粉 ノンエッグマヨネーズ	サラダ油	
15 (水)	むぎ 麦ごはん	ゆずみそおでん 【小麦・大豆・鶏肉】	わかめの酢の物 【小麦・大豆】		511 642 761 緑黄色野菜	牛乳 こんぶ 厚揚げ	とり肉 丸天 白みそ	にんじん ゆず果汁 もやし	だいこん えだまめ キャベツ	米 三温糖	むぎ さといも	
16 (木)	米粉パン	豚肉の香草焼き 【豚肉・小麦】	グリーンサラダ 根菜スープ【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		487 638 774 魚介類	牛乳 ベーコン	ぶた肉 白花生	キャベツ セロリー たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ	きゅうり にんじん れんこん だいこん	米粉パン サラダ油	パン粉 三温糖	
17 (金)	セルフおむすび(●焼きのり) さけふりかけ【さけ・ごま・小麦・大豆】		野菜たっぷり豚汁 【豚肉・大豆】	おむすびの日献立 (防災とボランティアの日)	497 605 715 きのこ類	牛乳 さけフレーク 青のり	のり かつお削り ぶた肉	しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	にんじん たまねぎ はくさい	米 いりごま	むぎ さつまいも	
20 (月)	むぎ 麦ごはん	肉じゃが 【牛肉・小麦・大豆】	ごぼうのごまあえ 【ごま・小麦・大豆】		530 668 792 海藻類	牛乳 あぶらあげ	牛肉	たまねぎ 干しいたけ ごぼう	にんじん いんげん こまつな	米 三温糖 ごま	むぎ じゃがいも	
21 (火)	カレーラーメン 【中華めん:小麦】【豚肉・小麦・大豆】		白菜のレモン漬け 【小麦・大豆】	黒大豆の蒸しパン 【小麦・乳・大豆・ごま】	544 682 805 小魚類	牛乳 中みそ 黒大豆	ぶた肉 昆布 豆乳	にんにく たまねぎ ねぎ はくさい レモン果汁	にんじん もやし はくさい	中華めん ミックス粉	でん粉 黒ごま	
22 (水)	むぎ 麦ごはん	あじフライ 【小麦】	キャベツの煮びたし【小麦・大豆】 大根のみそ汁【大豆】	ふるさとの味給食の日	529 650 773 いも類	牛乳 あぶらあげ 白みそ	あじ とうふ 中みそ	キャベツ たまねぎ こまつな	にんじん だいこん	米 天ぷら油 小麦粉	むぎ サラダ油 パン粉	
23 (木)	セルフサンド (てりやきチキン・キャベツのソテー) 【小麦・乳・大豆】【鶏肉・小麦・大豆】		コーンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●ミルメーク	519 667 802 大豆製品	牛乳 ベーコン	とり肉	にんにく にんじん とうもろこし	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	米粉パン サラダ油 ミルメーク	三温糖 じゃがいも	
24 (金)	ギリシャ ちちゅうかい 地中海ピラフィ 【えび・いか・小麦・大豆】	スズカキア 【小麦・鶏肉・豚肉】	レヴィシア・スーパ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	↑ 全 国 学 校 給 食 週 間 ↓	495 640 797 海藻類	牛乳 いか ミートボール	えび ほたて ベーコン	にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ	たまねぎ トマト セロリー こまつな	米 オリーブオイル	むぎ 三温糖	
27 (月)	ブラジル パセリライス	フェイジョアード 【豚肉・鶏肉・大豆】	オレンジサラダ 【オレンジ】		506 633 752 魚介類	牛乳 ウィンナー 大福豆	ぶた肉 大豆 金時豆	パセリ にんにく にんじん トマト きゅうり	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん	米 マーマレード サラダ油	じゃがいも 三温糖 オレンジジュース	
28 (火)	日本 てん 天ぷらうどん 【うどん:小麦】【鶏肉・小麦・大豆】 ちくわの天ぷら【小麦・大豆】 さつまいもの天ぷら(中)【小麦】		小松菜のあえもの 【小麦・大豆】		★雪うさぎ 【やまいも】	601 711 878 きのこ類	牛乳 あぶらあげ あおさ	とり肉 ちくわ かつお削り	にんじん だいこん こまつな ゆず果汁	ごぼう ねぎ もやし	うどん でん粉 天ぷら油 雪うさぎ	さつまいも 小麦粉 三温糖
29 (水)	中国 むぎ 麦ごはん	とり肉の北京ダック風 【鶏肉・小麦・大豆・ごま】	ラーパーツァイ【小麦・大豆】 ぎょうざスープ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		561 684 828 果実類	牛乳 とうふ	とり肉 スープ餃子	はくさい しょうが 干しいたけ にら	にんじん たまねぎ もやし	米 はちみつ 三温糖	むぎ ごま油	
30 (木)	イギリス セルフいちご ジャムサンド (●いちごジャム) 【米粉パン:小麦・乳・大豆】	コテージパイ 【牛肉・乳・小麦・大豆】	チキンスープ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		529 680 818 小魚類	牛乳 とり肉	牛肉	にんにく たまねぎ トマト 干しいたけ アスパラガス	にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ	米 米粉パン じゃがいも もち麦	いちごジャム サラダ油 三温糖 バター	
31 (金)	むぎ 麦ごはん	たらの梅マヨ焼き	即席漬け【小麦・大豆】 けんちん汁【小麦・大豆】	もってえねんジャーの日	504 633 749 淡色野菜	牛乳 昆布 とうふ	たら あぶらあげ	ねり梅 にんじん ごぼう こまつな	キャベツ みずな だいこん	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	むぎ さといも	

※○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。
 ※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【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11月に使用している食材の産地を掲載しています。
 ☞ 31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！



1月の瀬戸内市産食材使用予定
 米 小麦粉 キャベツ はくさい
 小松菜 だいこん 根深ねぎ
 ほうれんそう 水菜 マッシュルーム