

令和元年 5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	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
7 (火)	サンマーメン 【小麦】【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	はるまき【豚肉・小麦・大豆】 大根の中華漬け 【小麦・大豆・ごま】			576 牛乳 842 ぶた肉 737 しょうが 747 しょうが ほしいたけ ねぎ こまつな	たまねぎ にんにく もやし だいこん キャベツ	中華めん ごま油 三温糖 でんぷん あぶら ごま こむぎ はるさめ
8 (水)	むぎ麦ごはん	さばのピリ辛焼き 【さば・小麦・大豆・ごま】	チンゲン菜のおかかあえ 【小麦・大豆】 なめこ汁【大豆】		553 牛乳 694 とうふ 823 かつおぶし	しょうが みそ にんにく だいこん ねぎ	むぎ でんぷん ごま 三温糖
9 (木)	こめこ米粉パン 【小麦・乳・大豆】	豚肉のトマトソースかけ 【豚肉・小麦・大豆】	ほたてとレタスのスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●マーマレードジャム	532 牛乳 680 ベーコン 824 ほたて貝柱 大豆製品	たまねぎ しめじ セロリー マッシュルーム レタス	米粉パン 三温糖 じゃがいも マーマレードジャム
10 (金)	むぎ麦ごはん	新じゃがと鶏肉の煮物 【鶏肉・小麦・大豆】	茎わかめの甘酢あえ 【小麦・大豆】		493 牛乳 621 あつあげ 736 茎わかめ	しょうが 平天 糸かまぼこ いんげん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも 三温糖
13 (月)	ビビンバ(牛肉・ナムル) 【牛肉・大豆・小麦】	春雨スープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】			511 牛乳 645 牛肉 764 豚肉	にんにく ぜんまい もやし たけのこ こまつな ほうれん草 だいこん キャベツ 美生柑(中)	こめ むぎ 三温糖 ごま油 はるさめ
14 (火)	ソフトめんシーフードソースかけ 【小麦】【豚肉・鶏肉・いか・えび・小麦・大豆】	イタリアンサラダ		●ミニオレンジゼリー(幼・小) 【オレンジ】 みしろうかん 美生柑(中)	511 牛乳 634 えび 731 ほたて貝柱	にんにく たまねぎ こまつな マッシュルーム トマト いんげん キャベツ 美生柑(中)	ソフトめん サラダ油 イタリアンドレッシング でんぷん オレンジゼリー(幼・小)
15 (水)	こごすし 【小麦・大豆・セラチン・ごま】	さわらの香味焼き 【小麦・大豆】	わかたけ汁 若竹汁 【大豆・小麦】	ふるさとの味給食の日 かしわもち (敷島堂)	498 牛乳 626 さわら 741 さわかめ	あなご とうふ たまねぎ しょうが ねぎ	こめ ごま 砂糖 かしわもち
16 (木)	こめこ米粉パン 【小麦・乳・大豆】	じゃがいもとツナのチーズ焼き 【大豆・乳】	春野菜のスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		472 牛乳 664 チーズ 796 ツナ ベーコン	どうもろこし たまねぎ ほんしめじ にんにく マッシュルーム アスパラガス キャベツ	米粉パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
17 (金)	むぎ麦ごはん	きびなごフライ 【小麦・大豆・ごま】	高野豆腐の煮物 【鶏肉・小麦・大豆】		572 牛乳 699 とうふ 848 高野豆腐	たまねぎ にんにく しょうが いんげん	こめ むぎ パン粉 あぶら ごま 三温糖
20 (月)	むぎ麦ごはん	こんにゃく入り回鍋肉 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	ごま風味のポテトサラダ 【小麦・大豆・ごま】	●味付けのり 【小麦・えび・大豆・ごま】	497 牛乳 624 あつあげ 738 あじつけのり	にんにく たまねぎ キャベツ にら しょうが とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまドレッシング
21 (火)	さんまい山菜うどん【小麦】 【鶏肉・小麦・大豆】	つくねの照り焼き 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】 からしマヨネーズあえ【小麦・大豆】			550 牛乳 666 かまぼこ 791 いも類	にんにく ねぎ わらび えのきたけ ふき みずな	うどん 三温糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ
22 (水)	むぎ麦ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 【鶏肉】	小松菜の煮びたし【小麦・大豆】 もずくのすまし汁【小麦・大豆】	もってえねんジャーの日	540 牛乳 673 あぶらあげ 793 もずく	梅干 にんにく たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら じゃがいも
23 (木)	セルフサンド (白身魚フライ・キャベツのソテー) 【米粉パン・小麦・乳・大豆】	チンゲンサイのスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		●マイティソース【りんご】	536 牛乳 662 ベーコン 828 とうふ	キャベツ たまねぎ どうもろこし にんにく チンゲンサイ	米粉パン あぶら じゃがいも でんぷん 米粉
24 (金)	大豆入りハヤシライス 【牛肉・鶏肉・大豆・小麦】	鉄骨サラダ 【小麦・大豆】		●ミニオレンジゼリー(中)【オレンジ】	558 牛乳 708 牛肉 849 ちりめん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな トマト 美生柑(幼・小)	こめ むぎ じゃがいも こむぎ あぶら 三温糖 オレンジゼリー(中)
27 (月)	むぎ麦ごはん	鶏肉のさっぱり煮 【鶏肉・小麦・大豆】	たくあんあえ【ごま】 新たまねぎと豆腐のみそ汁【大豆】		474 牛乳 642 とうふ 758 わかめ	しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ むぎ 三温糖 ごま じゃがいも
28 (火)	かいせん海鮮ラーメン 【小麦】【鶏肉・豚肉・えび・いか・小麦・大豆】	アスパラとひき肉の炒め物 【牛肉・小麦・大豆】			508 牛乳 637 いか 751 牛肉	えび ほたて貝柱 たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし しょうが アスパラガス	中華めん 三温糖 じゃがいも あぶら
29 (水)	ピースごはん	あじのカラフルしょうゆかけ【小麦・大豆】	けんちん汁 【大豆・小麦】		504 牛乳 628 とうふ 753 わかめ	たまねぎ きゅうり 赤ピーマン にんにく ごぼう だいこん ねぎ グリーンピース	こめ むぎ オリーブオイル 三温糖 ごま油 じゃがいも
30 (木)	こめこ米粉はいがパン 【小麦・乳・大豆】	コテージパイ 【牛肉・乳】	もち麦スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	世界の料理:イギリス ★アセロラゼリー【りんご】	515 牛乳 712 ウインナー 847 牛肉	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト キャベツ チンゲンサイ	米粉はいがパン じゃがいも あぶら もち麦 三温糖 アセロラゼリー
31 (金)	むぎ麦ごはん	いりどり 【鶏肉・小麦・大豆】	アーモンドあえ 【小麦・大豆】		502 牛乳 631 平天 747 とうふ	ごぼう にんにく いんげん しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも 三温糖 アーモンド

※○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品目に該当する物を【 】に載せています。
 ※米粉パン・米粉胚芽パン【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3月に使用している食材の産地を掲載しています。

5月22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。

5月の瀬戸内市産食材
 米 キャベツ マッシュルーム

5月15日(水)は「ふるさとの味給食の日」です。
 邑久町の敷島堂より「かしわもち」をいただきました。