



平成31年2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				エネルギー(幼)	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(小)	赤	緑	黄	家庭でとってほしい食品		
					エネルギー(中)						
1(金)	むぎ麦ごはん	いわしの甘酢味 【小麦・大豆】	のっぺい汁 【小麦・大豆】	● 節分献立 ● 福豆	598 714 849	牛乳 ちくわ	いわし あぶらあげ 大豆	ごぼう だいこん ねぎ	にんじん ねぎ	ごめ さいも 天ぷら油 ごま油	むぎ でん粉 三温糖
4(月)	むぎ麦ごはん	ちゃんこ鍋 【鶏肉・小麦・大豆】	アーモンドあえ 【小麦・大豆】		496 623 738	たら 牛乳 とうふ	こんぶ とり肉	はくさい キャベツ にんじん ほうしめじ	ねぎ もやし しょうが	くずきり 三温糖 さいも	アーモンド ごめ
5(火)	ソフトめんにつけナポリタン 【ソフトめん:小麦】 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	★中学生献立 もってえねんジャーの日 さばのあんかけ 【さば・小麦・大豆】	だいこん 大根としらすのサラダ 【小麦・大豆】	● 一口ゼリー 【オレンジ】	630 630 738	とり肉 牛乳	ベーコン ちりめん	にんにく たまねぎ マッシュルーム だいこん オレンジ果汁	セロリー にんじん トマト チンゲン菜 キャベツ	ソフトめん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	サラダ油
6(水)	むぎ麦ごはん	さばのあんかけ 【さば・小麦・大豆】	● 味つけのり 【小麦・えび・大豆・ごま】		554 698 827	牛乳 とり肉 みそ	さば 青大豆 味つけのり	しょうが たまねぎ だいこん	にんじん ごぼう ねぎ	ごめ でん粉	むぎ 三温糖 じゃがいも
7(木)	こめこ米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ポークビーンズ 【豚肉・牛肉・小麦・大豆】	ごぼうサラダ 【ごま】	りんごジャム 【りんご】	473 618 748	牛乳 大豆	ぶた肉 きんとき豆	にんじん トマト ごぼう キャベツ レモン果汁	たまねぎ いんげん とうもろこし りんご	米粉パン ごま 三温糖 フレンチクリーミードレッシング	じゃがいも でん粉
8(金)	おやこどんぶり 親子丼 【鶏肉・卵・小麦・大豆】	★中学生献立 ひじきの炒め煮 【小麦・大豆】	みかん (幼・小)		524 653 752	あぶらあげ 青大豆 とり肉 たまご	ひじき 牛乳 かまぼこ	にんじん たまねぎ みかん しいたけ	ごま油 三温糖	ごめ むぎ	
12(火)	みそキムチラーメン 【中華めん:小麦】 【豚肉・いか・りんご・ごま・大豆】	チンゲン菜のナムル 【ごま・小麦・大豆】	マフィン 【小麦・乳】		563 706 836	ぶた肉 みそ きゅうり チーズ	なると 牛乳	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ チンゲン菜 ブルーベリー	にんじん もやし キムチ チンゲン菜	中華めん 三温糖 小麦粉	ごま ごま油 バター
13(水)	むぎ麦ごはん	筑前煮 【鶏肉・小麦・大豆】	からしマヨネーズあえ 【小麦・大豆】	● ぶりかけ	507 635 751	牛乳 こんぶ	とり肉	しょうが にんじん れんこん いんげん 干しいたけ キャベツ	ごぼう みかん ふりかけ	ごめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	むぎ 三温糖 じゃがいも
14(木)	セルフサンド【米粉パン:小麦・乳・大豆】 (ホキフライ【小麦・大豆】、キャベツのソテー)	ふゆやさい 冬野菜のスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	● ケチャップ ★豆乳チョコプリン【大豆】		530 660 780	ホキ ベーコン	牛乳 豆乳	キャベツ だいこん ほうれん草	にんじん はくさい	米粉パン サラダ油 小麦粉 パン粉	天ぷら油 じゃがいも チョコプリン
15(金)	ごもくごごはん 【鶏肉・小麦・大豆】	ぶたにく やさいの炒め物 豚肉と野菜の炒め物 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	ポテトサラダ 【小麦・大豆】	★中学生献立 みかん (中)	517 646 771	牛乳 とり肉	ぶた肉 あぶらあげ	干しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり みかん	えだまめ たまねぎ にら たけのこ みかん	ごめ むぎ ノンエッグマヨネーズ ごま	三温糖 じゃがいも
18(月)	カレーライス 【牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	パインサラダ	● 福神漬け 【小麦・オレンジ・大豆】		615 751 903	牛肉 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり 福神漬	にんじん キャベツ パイン	ごめ じゃがいも 小麦粉	むぎ サラダ油 三温糖	
19(火)	白ごまとたんとうどん 【うどん:小麦】 【鶏肉・小麦・大豆・ごま】	ししやもの素焼き ゆず香あえ【小麦・大豆】	ふるさとの味給食の日		481 621 737	とり肉 かまぼこ みそ 子持ちししやも	牛乳 あぶらあげ	にんじん キャベツ ほうれん草 ほんしめじ	たまねぎ ねぎ はくさい ゆず果汁	うどん ごま ねりごま	ごま油 三温糖
20(水)	むぎ麦ごはん	すきやき 【牛肉・小麦・大豆】	こまつなのおひたし 【小麦・大豆】		507 638 756	牛乳 とうふ	牛肉 かつお削り	ごぼう たまねぎ 干しいたけ はくさい ねぎ ごまつな もやし	にんじん にんじん たまねぎ	ごめ やきふ	むぎ 三温糖 じゃがいも
21(木)	こめこ米粉パン 【小麦・乳・大豆】	クリームシチュー 【鶏肉・小麦・大豆・乳】	● 豆乳チョコプリン 【大豆】(中3のみ)		502 701 892	牛乳 豆乳(中3)	とり肉	にんじん きゅうり とうもろこし マッシュルーム	たまねぎ グリーンピース キャベツ	米粉パン バター 小麦粉 サラダ油 チョコプリン(中3)	じゃがいも 小麦粉 三温糖
22(金)	むぎ麦ごはん	トンカツ 【豚肉・小麦・大豆】	キャベツのレモン風味【小麦・大豆・ごま】 わかめと豆腐の赤だし【大豆】	● マイティソース 【りんご】 ★りんご	541 647 790	牛乳 みそ	ぶた肉 とうふ わかめ	キャベツ レモン果汁 だいこん たまねぎ りんご	ごまつな にんじん たまねぎ	ごめ パン粉 三温糖	むぎ 天ぷら油 ごま
25(月)	シーフードピラフ 【えび・いか・小麦・大豆】	わかどり 若鶏のマーマレード焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	● 豆乳スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		522 670 829	えび いか とり肉 豆乳	ほたて 牛乳 ベーコン	にんじん チンゲン菜 とうもろこし えだまめ はくさい マッシュルーム	たまねぎ とうもろこし にんにく	ごめ サラダ油 米粉 マーマレードジャム	むぎ じゃがいも
26(火)	チャンポンめん 【中華めん:小麦】 【豚肉・鶏肉・えび・いか・小麦・大豆】	ごま酢あえ 【小麦・大豆・ごま】	やさい 野菜ソテー えのきたけのみそ汁【大豆】	★中学生献立	508 645 742	ぶた肉 なると えび いか	牛乳 ほたて	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	にんじん たまねぎ ねぎ	中華めん 三温糖 さつまいも	ごま油 ごま
27(水)	むぎ麦ごはん	ハンバーグ照焼ソースかけ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	● しそひじき 【小麦・大豆】		553 684 826	牛乳 ぶた肉 とうふ ひじき	鶏肉 あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん えのきたけ	ブロッコリー たまねぎ ねぎ	ごめ パン粉 でん粉	むぎ 三温糖 サラダ油
28(木)	こめこ米粉パン (幼小中1・2) きなこあげパン(中3のみ)【パン:小麦・乳・大豆】	ポトフ【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	● きなこクリーム 【乳・大豆・ごま】		493 673 758	きなこ とり肉 ちりめん	牛乳 ウインナー	たまねぎ ごぼう だいこん マッシュルーム	にんじん キャベツ とうもろこし	米粉パン じゃがいも 砂糖 ごまドレッシング	天ぷら油

※○印は瀬戸内市基本献立です。
 ※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つきます。
 ※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・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。

※●は小袋がつかます。★は直接学校に配送されます。
 ※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。

邑久中学校の3年生がリクエスト給食・2年生が1食の献立を考えてくれました！今月と来月は、いくつかリクエストにこたえて、3年生が卒業前に食べたい献立を取り入れています。お楽しみに！28日の「きなこあげパン」は、作業工程上全員に提供することが難しいため、リクエストの3年生にだけ提供します。



2月の瀬戸内産食材

米 小麦粉 はくさい
 だいこん ブロッコリー キャベツ
 マッシュルーム 根深ねぎ ほうれん草

