

平成30年6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	体の調子をとる	力や熱のもとになる	
1 (金)	麦ごはん	鶏肉のちり酢焼き 【鶏肉・オレンジ・小麦・大豆】	五目きんぴら【豚肉・大豆・小麦】	●ふりかけ	540 672 792 大豆製品	牛乳 ぶたにく 平天	しょうが ねぎ にんじん れんこん ごぼう いんげん	こめ 三温糖 むぎ ごまあぶら
4 (月)	麦ごはん	揚げだし豆腐の野菜あんかけ 【大豆・小麦・かにか】	根菜のごま汁 【大豆・ごま】		499 633 755 海藻類	牛乳 みそ あぶらあげ	しょうが ほしいたけ にんじん だいこん	こめ あぶら でん粉 ごま 三温糖 じゃがいも
5 (火)	ジャージャーめん	【中華めん・小麦】【牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	五色あえ 【小麦・大豆】	（幼・小）冷凍みかん （中）★冷凍パイン	550 689 794 魚介類	牛乳 ぶたにく 大豆	しょうが たまねぎ ほしいたけ えだまめ もやし ゆずみかん （中）パイン	中華めん ごまあぶら でん粉 三温糖
6 (水)	麦ごはん	さばのごまだれ焼き 【さば・小麦・大豆・ごま】	こまつな煮びたし【大豆・小麦】 白玉こんにやくのすまし汁 【小麦・大豆】	●もってえねんジャーの日	520 653 774 いも類	牛乳 豆腐 あぶらあげ	しょうが たまねぎ なめこ えのきたけ	こめ むぎ 三温糖 ごまあぶら
7 (木)	米粉胚芽パン	ポークビーンズ 【豚肉・牛肉・大豆・小麦】	あじさいサラダ		449 641 770 きのこ類	牛乳 だいず	にんじん トマト とうもろこし キャベツ レッドキャベツ きゅうり	胚芽パン じゃがいも フレッシュクリームドレッシング
8 (金)	麦ごはん	厚揚げのチャンプルー 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	アーモンドあえ 【小麦・大豆】		496 623 737 海藻類	牛乳 あつあげ	しょうが ほしいたけ たまねぎ だいたい にんじん きゅうり	こめ でん粉 アーモンド 三温糖
11 (月)	麦ごはん	牛肉と野菜のうま煮 【牛肉・鶏肉・大豆・小麦】	ちりめんときゅうりの酢の物 【小麦・大豆】	●のりつくだに 【小麦・大豆】	508 634 747 緑黄色野菜	牛乳 とりにく 豆腐 ちりめん	しょうが しょうが 黄にら きゅうり にんじん 平天 のり いんげん だいこん	こめ 三温糖 むぎ じゃがいも
12 (火)	大豆うどん	【うどん・小麦】【鶏肉・小麦・大豆】	チンゲンサイのおかかあえ 【小麦・大豆】	牛蒡産冬瓜マ フィン【小麦・大豆】	590 702 837 いも類	牛乳 大豆 かまぼこ	たまねぎ にんじん わかび なめこ えのきたけ チンゲンサイ とうもろこし レモン	うどん バター ポットケーキミックス
13 (水)	たこめし	石もぢじやこの南蛮漬 【小麦・大豆】	切干大根のみそ汁 【大豆】		487 620 777 淡色野菜	牛乳 たこ 豆腐	しょうが えだまめ たまねぎ みそ にんじん ねぎ こまつな 切干大根	こめ あぶら ごめ 三温糖 じゃがいも
14 (木)	米粉パン	マッシュルームのクリーム煮【鶏肉・小麦・乳】	水菜サラダ 【小麦・大豆・豚肉】	●白桃ジャム 【もも】	491 633 761 大豆製品	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ アスパラガス だいこん みずな	米粉パン じゃがいも 小麦粉 バター 玉ねぎドレッシング はくどうジャム
15 (金)	豚キムチどんぶり	【豚肉・いか・りんご・ごま・小麦・大豆・卵】	こまつなごぼうのナムル 【小麦・大豆】	にぼしのアーモンドがらめ 【小麦・大豆】	506 629 754 魚介類	牛乳 たまご	にんじん たまねぎ ほしいたけ えのきたけ ねぎ ごぼう こまつな 白菜キムチ だいこん	こめ 三温糖 ごまあぶら アーモンド
18 (月)	中華おこわ	いかのチリソースか 【豚肉・小麦・大豆】	ぎょうぎスープ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		484 617 775 いも類	牛乳 いか ぎょうぎ	たけのこ にんじん ほしいたけ えだまめ にんじん しょうが たまねぎ もやし ピーマン 赤ピーマン トマト にら	こめ 三温糖 ごま もちごめ ごまあぶら あぶら
19 (火)	なすとトマトの スープパゲッティー	【パテめん・小麦】【鶏肉・豚肉・いか・えび・牛肉・小麦・大豆】	チーズポテト 【乳】	●かみかみ大豆 【大豆】	555 689 808 大豆製品	牛乳 えび チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト えだまめ トナリ	ソフトめん あぶら でん粉 じゃがいも バター
20 (水)	梅ちりごはん	じゃがいものそぼろ煮 【ごま】	きゅうりの浅漬け 【小麦・大豆】		501 629 745 緑黄色野菜	牛乳 ぶたにく	にんじん ほしいたけ キャベツ きゅうり レモン うめ ピーマン	こめ ごま 三温糖 じゃがいも
21 (木)	セルフサンド(米粉パン) ウインナー【豚肉】、キャベツのソテー、 ●ケチャップ	【小麦・乳・大豆】	パンプキンスープ 【鶏肉・豚肉・大豆・小麦】	（幼・小） ★冷凍パイン （中）冷凍みかん	470 658 798 きのこ類	牛乳 ベーコン	キャベツ たまねぎ かぼちゃ パセリ （幼・小）パイン （中）みかん	米粉パン あぶら じゃがいも
22 (金)	麦ごはん	いわしのかば焼き 【小麦・大豆】	たくあんあえ【小麦・ごま】 かみなり汁【大豆・小麦】		557 668 798 海藻類	牛乳 豆腐	たくあん きゅうり こまつな たまねぎ ねぎ	こめ 三温糖 ごま じゃがいも でん粉 あぶら
25 (月)	大豆入りドライカレー	【牛肉・大豆・小麦】	こんにやくとフルーツの ゼリー寄せ【りんご】	●福神漬 【小麦・大豆・オレンジ】	569 711 841 魚介類	牛乳 大豆	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト なす えだまめ みかん とうもろこし パイン 福神漬	こめ むぎ じゃがいも マスカットゼリー
26 (火)	みそラーメン	【中華めん・小麦】【鶏肉・豚肉・大豆】	ゴーヤとじゃがいもの甘辛 【小麦・大豆・ごま】	●白桃ゼリー 【もも】	521 645 755 根菜類	牛乳 なると みそ	しょうが きくらげ もやし キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ ねぎ	中華めん あぶら でん粉 三温糖 白桃ゼリー ごま
27 (水)	麦ごはん	鶏肉のピリ辛焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	じゃこビー【小麦・大豆】 なすのみそ汁 【大豆】		550 685 809 種実類	牛乳 ピーマン かつおぶし みそ	にんじん にんじん たまねぎ ねぎ	こめ 三温糖 むぎ じゃがいも あぶら
28 (木)	米粉パン	鮭の花園焼き 【鮭】	マッシュポテト クラブニックスープ 【鶏肉・小麦・大豆】		504 657 795 大豆製品	牛乳 ウインナー	たまねぎ とうもろこし 青ピーマン にんじん マッシュルーム キャベツ ズッキーニ	米粉パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ もち麦
29 (金)	麦ごはん	ひじきと大豆の炒り 煮 【大豆・小麦・ごま】	キャベツの昆布あえ【小麦・大豆】 ツナみそ【大豆】		492 618 731 いも類	牛乳 大豆 あぶらあげ ツナ みそ こんぶ	しょうが にんじん いんげん キャベツ きゅうり うめ	こめ 三温糖 むぎ あぶら

※○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。

※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、献立と4月に使用している食材の産地を掲載しています。

※●は小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。

11日(月)～15日(金)は、
「ふるさとの味給食週間」です！
瀬戸内市産や岡山県産の食材を
たくさん使用しています。



6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！