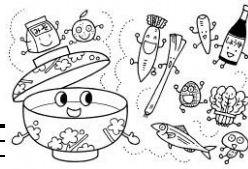


平成30年 1月分 給食献立予定表



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	体の調子をとどめる	カや熱のもとになる		
9 (火)	サンマーマン 【中華めん:小麦】 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		さつまいもと煮干しの甘辛 【小麦・大豆】		496 牛乳 621 にぼし 732	ぶたにく にんにく しょうが にんじん ほしいたけ もやし ねぎ	中華めん ごまあぶら あぶら でんぷん さつまいも 三温糖		
10 (水)	むぎ 麦ごはん	ぶりの照り焼き 【小麦・大豆】	白玉ぞう煮 【小麦・大豆】	●ふりかけ	560 牛乳 701 あぶらあげ 830 かまぼこ	ぶり かまぼこ きんときんにん ほしいたけ ほうれんそう	こめ 三温糖 ふりかけ むぎ もち		
11 (木)	こめ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉のハニー マスタードソース 【鶏肉・小麦・大豆・りんご・豚肉】	グリーンサラダ【ごま・大豆・小麦】 野菜スープ【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		486 牛乳 677 ベーコン 808	とりにく キャベツ ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム とうもろこし チンゲンサイ	えだまめ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ	米粉パン じゃがいも ごまドレッシング	
12 (金)	むぎ 麦ごはん	豚肉のオイスター ソース炒め 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	もやしとこまつなのナムル 【小麦・大豆】		501 牛乳 629 みそ 745	ぶたにく あつあげ にんにく ごぼう キャベツ こまつな もやし エリンギ	にんじん ごぼう いんげん とうもろこし エリンギ	こめ 三温糖 ごまあぶら むぎ こんにやく	
15 (月)	むぎ 麦ごはん	肉豆腐 【牛肉・小麦・大豆】	くきわかめのごますあえ 【小麦・大豆・ごま】		503 牛乳 632 とうふ 749	ぎゅうにく くきわかめ にんじん はくさい もやし たけのこ	たまねぎ ねぎ ほしいたけ	こめ 三温糖 じゃがいも むぎ ごま でんぷん	
16 (火)	ソフトめんのつけナポリタン 【ソフトめん:小麦】 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		ビーンズサラダ 【小麦・大豆・豚肉】	★ピオーネ ゼリー	498 牛乳 616 とりにく 720 きんときまめ	ベーコン だいず てぼう	セロリー たまねぎ にんじん トマト チンゲンサイ キャベツ はくさい ピオーネ	ソフトめん じゃがいも たまねぎドレッシング ゼリー あぶら	
17 (水)	五目ごはん 【小麦・大豆・鶏肉】	いわしのカリカリフ ライ	だいこん 大根とぶた肉の煮物 【豚肉・大豆・小麦】	🍷 もってえねんジャーの日	509 牛乳 674 ぶたにく 788 いわし	あつあげ こんぶ あぶらあげ にんじん ごぼう ほしいたけ	だいこん いんげん	こめ こんにやく 三温糖 むぎ さといも こめこ	
18 (木)	こめ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ポトフ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	みずなのサラダ	●いちじく ジャム	475 牛乳 656 ウインナー 780	とりにく たまねぎ マッシュルーム みずな だいこん いちじく	にんじん キャベツ とうもろこし いちじく	米粉パン あぶら 三温糖 じゃがいも ジャム	
19 (金)	むぎ 麦ごはん	さわらのヤンニョム ジャン焼き【ごま・小麦・大豆】	チゲ風みそスープ 【豚肉・大豆・小麦】		498 牛乳 626 ぶたにく 741 とうふ	さわら ほたて みそ にんにく にんじん えのきたけ しょうが	しろねぎ ごぼう はくさい しょうが	こめ ごま こんにやく むぎ ごまあぶら	
22 (月)	むぎ 麦ごはん	肉じゃが 【牛肉・小麦・大豆】	キャベツのすのもの 【小麦・大豆】		516 牛乳 648 あぶらあげ 768	ぎゅうにく わかめ たまねぎ ほしいたけ もやし キャベツ	にんじん いんげん キャベツ	こめ 三温糖 じゃがいも むぎ こんにやく	
23 (火)	からうどん (もち入りなり) 【うどん:小麦】 【小麦・大豆・鶏肉】		はくさい 白菜としめじのゆずあえ 【ごま・小麦・大豆】	●ほしいも	486 牛乳 593 とりにく 730	かまぼこ あぶらあげ にんじん もやし たまねぎ しろねぎ はくさい しょうが	たまねぎ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	うどん ごま もち 三温糖 さつまいも	
24 (水)	🇮🇹 イタリア クリームライス 【鶏肉・小麦・乳】		イタリアンサラダ	★豆乳パンナ コッタ(いちごソー ズ)	576 牛乳 711 チーズ 831	とりにく とうにゅう にんじん たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし 赤ピーマン	たまねぎ えだまめ キャベツ 赤ピーマン	こめ バター 小麥粉 イタリアンドレッシング むぎ あぶら パンナコッタ イタリアンドレッシング	
25 (木)	🇫🇷 フランス 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	さばのプロヴァンス風 【さば・牛肉・大豆・小麦・りんご】	オニオンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		458 牛乳 643 ベーコン 770	さば たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	トマト セロリー たまねぎ チンゲンサイ	米粉パン 三温糖 じゃがいも オリーブオイル	
26 (金)	🇯🇵 広島 むぎ 麦ごはん	トンチキレモン 【豚肉・鶏肉・もも・りんご・小麦・大豆】	げんきじる 元気汁 【大豆】		560 牛乳 703 とりにく 834 とうふ みそ	ぶたにく ちりめん あぶらあげ だいこん しょうが	レモン にんじん ほしいたけ たまねぎ こまつな しょうが	にんにく たまねぎ ねぎ こまつな	こめ 米粉 さといも レモンマーマレード むぎ あぶら
29 (月)	🇮🇳 インド ★ナン&ライス チキンカレー 【ナン:小麦】 【鶏肉・小麦・大豆・牛肉】		レンズ豆のサラダ 【小麦・大豆】		674 牛乳 749 レンズまめ 882	とりにく たまねぎ キャベツ きゅうり	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ ナン あぶら 三温糖 むぎ じゃがいも 小麦粉	
30 (火)	🇨🇳 中 こもく 五目あんかけめん 【中華めん:小麦】 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		はくさいの中華あえ【小麦・大豆】		495 牛乳 605 ぶたにく 764	なると ぎょうぎ にんにく たまねぎ キャベツ はくさい しょうが	にんじん たけのこ ねぎ チンゲンサイ きくらげ	中華めん ごまあぶら 三温糖 でんぷん	
31 (水)	むぎ 麦ごはん	さつまいもと竹輪の みそマヨネーズ焼き 【大豆】	けんちん汁 【豚肉・小麦・大豆】		519 牛乳 652 みそ 772 とうふ	ちくわ ぶたにく たまねぎ にんじん ごぼう はくさい	ピーマン にんじん だいこん ねぎ	こめ さつまいも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ むぎ こんにやく	

※○印は瀬戸内市基本献立です。1月17日は「もってえねんジャーの日」です。この日は、特に残さず食べましょう。
 ※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。 ※●は小袋がつきます。 ★は直接学校に配送されます。
 ※主に、加工食品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。

1月24日から1月30日は「全国学校給食週間」です！

今年は「世界遺産めぐり」をテーマに、この一週間、世界の国々の料理をアレンジしています。
 この機会に、世界遺産やその国の郷土料理や食文化などを調べてみるのも、おもしろいかもかもしれません。

