

平成29年 12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(給) エネルギー(小) エネルギー(中) 家庭でとってほしい食品	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	
1 (金)	もち麦ごはん	とりすき 【鶏肉・小麦・大豆】	ほうれん草とキャベツの ごまあえ【ごま・小麦・大豆】		492 618 732	牛乳 豆腐	とりにく 糸かまぼこ	たまねぎ ごぼう しろねぎ キャベツ	にんじん はくさい ほうれんそう	こめ 三温糖 じゃがいも	むぎ こんにやく ごま
4 (月)	もち麦ごはん	さんまの甘酢味 【小麦・大豆】	だまこ汁 【鶏肉・小麦・大豆】		678 846	牛乳 ささみ	さんま	しょうが ごぼう ほししいたけ はくさい	ねぎ にんじん しめじ だいこん	こめ 三温糖 こんにやく	むぎ ごま油 だまこもち
5 (火)	コーンラーメン 【中華めん・小麦 豚肉・鶏肉・大豆】		とり肉のからあげ 【鶏肉・小麦・大豆】 白菜のレモンあえ【小麦・大豆】		564 706 835	牛乳 なると とりにく	ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ もやし しょうが だいこん	とうもろこし にんじん ねぎ はくさい レモン汁	中華めん でんぶん 三温糖	あぶら 三温糖
6 (水)	中華どんぶり 【豚肉・えび・いか・小麦・大豆】		やしきゅうまい【小麦・大豆・豚肉】 にぼしのアーモンドがらめ 【小麦・大豆】	もってえねんジャーの日 	473 630 785	牛乳 えび ほたて しゅうまい	ぶたにく いか 煮干し	にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ とうもろこし	たまねぎ しょうが はくさい しめじ	こめ でんぶん ごま油 アーモンド	むぎ ごまあぶら 三温糖
7 (木)	セルフウインナーサンド 【米粉パン・小麦・乳・大豆 豚肉】		ウインナーサンド(キャベツ) 白花豆のポタージュ 【鶏肉・豚肉・大豆・小麦・乳】	●ケチャップ	479 672 807	牛乳 ベーコン しろいんげんまめ	ウインナー	キャベツ にんじん	パセリ たまねぎ	米粉パン じゃがいも	あぶら こめこ
8 (金)	わかめごはん	炒り豆腐 【鶏肉・小麦・大豆・卵】	アーモンドあえ 【小麦・大豆】		507 640 758	牛乳 かまぼこ 豆腐	とりにく たまご わかめ	にんじん ほししいたけ キャベツ	たまねぎ ねぎ もやし	こめ ごまあぶら 三温糖 アーモンド	むぎ 三温糖
11 (月)	もち麦ごはん	石狩鍋 【鮭・小麦・大豆】	れんこんの梅かつおあえ 【小麦・大豆】	●かみかみ豆 【大豆】	464 621 731	牛乳 豆腐 こんぶ 大豆	みそ さけ かつおぶし	にんじん キャベツ しゅんぎく はくさい うめ	だいこん きゃべつ れんこん こまつな	こめ じゃがいも 三温糖	むぎ こんにやく 三温糖
12 (火)	カレーうどん 【うどん・小麦 豚肉・小麦・大豆】		大根とじゃこのサラダ 【小麦・大豆・豚肉】	★りんご	505 628 738	牛乳 かまぼこ ひじき	ぶたにく ちりめん	にんにく たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん ほししいたけ とうもろこし りんご	うどん ごま油 たまねぎドレッシング	じゃがいも 三温糖
13 (水)	どどめせ 【えび・小麦・大豆・セラチン】		ししゃもの磯辺揚げ【小麦・大豆】 わかめと豆腐の赤だし 【大豆】	ふるさと味の給食の日	478 659 797	牛乳 あなご 豆腐 わかめ 高野豆腐	えび 子持ちししゃも みそ ちくわ	にんじん ほししいたけ きくらげ だいこん ねぎ	ごぼう れんこん えだまめ たまねぎ かんぴょう	こめ ごま油 あぶら	三温糖
14 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ボルシチ 【牛肉・鶏肉・小麦・大豆】	海藻サラダ 【小麦・大豆】	●ミルメーク	495 640 770	牛乳 わかめ くきわかめ	ぎゅうにく こんぶ	にんにく たまねぎ キャベツ はくさい	にんじん かぶ トマト とうもろこし	米粉パン ミルメーク しそドレッシング	じゃがいも 三温糖
15 (金)	もち麦ごはん	豚肉と厚揚げの うま煮 【豚肉・小麦・大豆】	水菜とツナのサラダ 【ごま・小麦・大豆】	●味付のり 【小麦・大豆・えび・ごま】	450 609 721	牛乳 まるてん ツナ	ぶたにく 厚揚げ のり	にんじん ほししいたけ だいこん みずな	たまねぎ いんげん キャベツ	こめ こんにやく 三温糖 ごまドレッシング	むぎ さといも
18 (月)	もち麦ごはん	まぐろとじゃがいもの 揚げ煮 【小麦・大豆】	ふぶき汁 【大豆】		527 666 789	牛乳 豆腐 あぶらあげ	まぐろ みそ	えだまめ ごぼう はくさい	にんじん だいこん ねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	むぎ あぶら 三温糖
19 (火)	ソフトめん豆乳クリームソースかけ 【ソフトめん・小麦 鶏肉・いか・えび・小麦・大豆】		ごまネーズサラダ 【ごま・小麦・大豆】		504 631 744	牛乳 とうにゅう いか	とりにく えび ほたて	たまねぎ マッシュルーム しめじ ごぼう だいこん	にんじん グリーンピース きゅうり	ソフトめん こめ ノンエッグマヨネーズ 三温糖	あぶら ごま
20 (水)	もち麦ごはん	さわらの ゆずみそ焼き 【大豆】	かぼちゃのそぼろ煮 【鶏肉・小麦・大豆】	冬至こんだて 	504 678 803	牛乳 みそ ひらてん	さわら とりにく	ゆず かぼちゃ しょうが	たまねぎ いんげん	こめ 三温糖	むぎ じゃがいも
21 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とりにくの マーマレード焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	ブロッコリーのサラダ ほたてとかぶのスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	クリスマスこんだて ★クリスマスケーキ 【大豆】	576 712 835	牛乳 ほたて	とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ	キャベツ ブロッコリー かぶ セロリー	米粉パン マーマレードジャム フレンチクリームドレッシング クリスマスケーキ	

※○印は瀬戸内市基本献立です。 12月6日(水)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。
 ※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【 】に記載しています。
 ※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。
 ※●は小袋がつきます。 ★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10月に使用している食材の産地を掲載しています。

