



# 平成29年4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<br>(メインになるおかず)                         | 副菜<br>(主菜を補う)                                     | その他           | 血やにくになる                              | 作の調子をとのえる                  | 力や熱のもとになる  |                              |   |                         |
| 10 (月) | 麦ごはん  | さばの塩焼き<br>【さば・小麦・大豆】                      | 五色あえ【小麦・大豆】<br>いもだんご汁【鶏肉・小麦・大豆】                   |               | 549 牛乳<br>691 とうりく<br>820 あぶらあげ      | さば<br>くきわかめ<br>ごぼう<br>だいこん | キャベツ<br>ごぼう<br>とうろくこし<br>しょうねぎ                                     | ごめ<br>三温糖<br>いもち             | むぎ<br>ごまあぶら                             |                         |
| 11 (火) | ソフトめんミートソースかけ<br>【米粉ソフトめん・小麦】<br>【豚肉・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・りんご】 |   | コールスローサラダ   | 美生餅           | 534 牛乳<br>668 ぶたにく<br>788            | 青大豆                        | にんじん<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>トマト<br>キャベツ<br>とうろくこし<br>にんにく<br>みしょうかん | ソフトめん<br>ごねぎ<br>フレッシュクリーム    | あぶら                                     |                         |
| 12 (水) | 麦ごはん  | さわらの<br>木の芽みそかけ【大豆】                       | 即席漬【小麦・大豆】<br>沢煮【豚肉・小麦・大豆】                        |               | 501 牛乳<br>609 こんぶ<br>722 さわら         | ぶたにく<br>みそ                 | ほうれんそう<br>にんじん<br>ごぼう<br>ほししいたけ<br>たけのこ<br>だいこん                    | キャベツ<br>しめじ<br>ほししいたけ<br>みつぼ | ごめ<br>三温糖                               | むぎ                      |
| 13 (木) | 米粉パン<br>【小麦・乳・大豆】                                     | タンドリーチキン<br>【鶏肉】                          | 春キャベツのポトフ<br>【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】                        |               | 499 牛乳<br>690 とうりく<br>824 ウィンナー      | ぶたにく<br>ベーコン               | にんにく<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>しょうが                                    | レモンかきゅう<br>にんじん<br>キャベツ      | ごめ<br>ごパン                               | じゃがいも                   |
| 14 (金) | たけのこ<br>ごはん<br>【小麦・大豆】                                | かつおのごまだれ<br>【小麦・大豆・ごま】                    | わかめとうふ<br>豆腐のすまし汁<br>【大豆・小麦】                      | ★さくらゼリー       | 489 牛乳<br>652 かまぼこ<br>768 あぶらあげ      | かつお<br>とうふ<br>わかめ          | たけのこ<br>たまねぎ<br>しめじ<br>さくらんぼ果汁                                     | にんじん<br>だいこん<br>ねぎ           | ごめ<br>じゃがいも<br>三温糖<br>ごま<br>ごねぎ         | むぎ<br>あぶら<br>でんぶ<br>ゼリー |
| 17 (月) | 牛肉どんぶり<br>【牛肉・小麦・大豆】                                  | 焼きししゃも<br>わかめのすのもの【小麦・大豆】                 |   |               | 488 牛乳<br>677 かまぼこ<br>809 わかめ        | きゅうにく<br>とうふ<br>子持ちししゃも    | たまねぎ<br>にんじん<br>きゅうり   | ごぼう<br>ねぎ<br>キャベツ            | ごめ<br>こんにやく<br>三温糖                      | むぎ<br>やまふ               |
| 18 (火) | きつねうどん<br>【うどん・小麦】<br>【大豆・鶏肉・小麦】                      | チンゲンサイのおひたし<br>【小麦・大豆】                    |   | ★さくらもち        | 594 牛乳<br>660 かまぼこ<br>751 かつおぶし      | とうりく<br>あげ                 | にんじん<br>チンゲンサイ   | たまねぎ<br>ねぎ<br>もやし            | うどん<br>さくらもち                            | 三温糖                     |
| 19 (水) | 麦ごはん  | 豚肉のしょうが炒め<br>【豚肉・小麦・大豆】                   | 春キャベツのみそ汁<br>【大豆】                                 |               | 491 牛乳<br>618 みそ<br>733 あぶらあげ        | ぶたにく<br>わかめ                | たまねぎ<br>だいこん<br>キャベツ<br>しょうが                                       | ピーマン<br>だいこん<br>ねぎ           | ごめ<br>じゃがいも                             | むぎ                      |
| 20 (木) | 米粉パン<br>【小麦・乳・大豆】                                     | 若鶏のオニオン焼き<br>【鶏肉・小麦・大豆】                   | ひじきサラダ【小麦・大豆・ごま】<br>あさりの豆乳チャウダー<br>【豚肉・鶏肉・小麦粉・大豆】 |               | 525 牛乳<br>679 ちりめん<br>820 あさり<br>ひじき | とうりく<br>ベーコン<br>どうにゅう      | たまねぎ<br>にんにく<br>マッシュルーム<br>パセリ                                     | にんにく<br>キャベツ                 | ごめ<br>ごパン<br>あぶら<br>ごねぎ<br>ごうまわふうドレッシング |                         |
| 21 (金) | 麦ごはん  | いりどり<br>【鶏肉・小麦・大豆】                        | もってえねんジャーの日<br>アーモンドあえ<br>【小麦・大豆】                 | ●かなぎ<br>つくだに  | 521 牛乳<br>651 かなぎ<br>768             | とうりく<br>ひらてん               | にんじん<br>れんこん<br>キャベツ<br>しょうが                                       | ごぼう<br>きぬさや<br>もやし           | ごめ<br>じゃがいも<br>三温糖                      | むぎ<br>こんにやく<br>アーモンド    |
| 24 (月) | 麦ごはん  | 肉じゃが<br>【牛肉・小麦・大豆】                        | 花切大根のほりはり漬<br>【ごま・小麦・大豆】                          |               | 491 牛乳<br>620 ひらてん<br>736            | きゅうにく                      | たまねぎ<br>いんげん<br>はなざりだいこん   | にんじん<br>ごまつな<br>だいこん         | ごめ<br>三温糖<br>じゃがいも<br>ごま                | むぎ<br>こんにやく             |
| 25 (火) | わかめラーメン<br>【米粉中華めん・小麦】<br>【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】               | 焼きしゅうまい【小麦・大豆・豚肉】<br>れんこんの中華炒め<br>【小麦・大豆】 |   |               | 490 牛乳<br>603 わかめ<br>754 たらすりみ       | なると<br>ぶたにく<br>ひらてん        | にんじん<br>もやし<br>ねぎ<br>れんこん<br>えだまめ<br>とうろくこし                        | たまねぎ<br>キャベツ<br>しょうが         | 中華めん<br>こんにやく<br>ごねぎ                    | ごまあぶら<br>三温糖            |
| 26 (水) | 麦ごはん  | ふるさとの味給食の日<br>いかなごの南蛮漬<br>【小麦・大豆】         | さくらふと春野菜のうま煮<br>【鶏肉・小麦・大豆】                        | ●ふりかけ<br>【ごま】 | 494 牛乳<br>665 とうりく<br>787 こんぶ        | いかなご<br>ひらてん               | ねぎ<br>にんじん<br>わらび<br>たけのこ  | たまねぎ<br>ごぼう<br>せんまい<br>きぬさや  | ごめ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>なまふ<br>でんぶ        | むぎ<br>三温糖               |
| 27 (木) | 米粉バター<br>ロールパン<br>【小麦・乳・大豆】                           | ミネストローネ<br>【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】                  | コーンサラダ<br>【小麦・大豆】                                 |               | 496 牛乳<br>659 青大豆<br>809 大豆          | ベーコン<br>ほたて                | にんにく<br>にんじん<br>トマト<br>とうろくこし<br>きゅうり                              | セロリー<br>たまねぎ<br>だいこん<br>キャベツ | ごめ<br>マカロニ<br>三温糖                       | あぶら<br>じゃがいも            |
| 28 (金) | カレーライス<br>【牛肉・鶏肉・豚肉・小麦・大豆】                            | マーマレードサラダ                                 |   |               | 563 牛乳<br>708 とうりく<br>841            | きゅうにく                      | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>パイン  | にんじん<br>アスパラガス<br>マーマレード     | ごめ<br>じゃがいも<br>ごねぎ                      | むぎ<br>あぶら<br>三温糖        |

※○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・米粉バターロールパン【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2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。



21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！

