



2020年 7月

きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	おもな材料			エネルギー(kcal)				
		体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校			
1 水	麦ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き さわやか漬 いもだんご汁	牛乳 こんにぶ	さわら とり肉	キャベツ にんじん だいこん 白ねぎ	こまつな レモン果汁 ごぼう	米 さとう じゃがいも こむぎこ	麦 油 でんぶん	586 25.2	702 29.4
2 木	ぶっかけうどん 牛乳 とり肉の膏のり揚げ あま酢あえ	牛乳 わかめ	かまぼこ 青のり	えのき にんにく だいこん もやし	ねぎ しょうが きゅうり とうもろこし	うどん ごま 油 さとう	麦 でんぶん さとう	660 29.4	823 35.4
3 金	麦ごはん 牛乳 ぶた肉の角煮 ゴーヤチャンプルー こんにぶつくた煮	牛乳 うずらたまご(中のみ) ツナ かつおぶし	ぶた肉 焼き豆腐 こんにぶ	しょうが たまねぎ もやし ゴーヤ	にんにく にんじん キャベツ	米 黒さとう ごま油	麦 でんぶん	594 31.2	731 37.8
6 月	とうもろこしごはん 牛乳 さけのみそマネズ 焼き そうめん汁 ゼリー	牛乳 さけ とり肉 かまぼこ	わかめ 白みそ 豆乳 油揚げ	とうもろこし たまねぎ にんじん オクラ	たまねぎ なす	米 卵 マネズ(乳・卵無) 七タゼリー(卵・乳・糖)	麦 でんぶん	661 30.5	784 35.5
7 火	米粉パン 牛乳 ホキのポテトフライ だいこんのマリネ 米粉のコンスープ	牛乳 ツナ 豆乳	ホキ ウィンナー	だいこん たまねぎ マツタケ とうもろこし	葉だいこん にんじん えだ豆	米粉パン 米粉 さとう 水あめ	じゃがいも でんぶん 卵 油 じゃがいも	742 27.4	868 31.9
8 水	麦ごはん 牛乳 マーボー冬瓜 かい海そうサラダ	牛乳 みそ チキンハム	ぶた肉 厚揚げ 海そうミックス	しょうが にんじん 干しいたけ とうがん	にんにく たまねぎ だいこん にら	米 白ねぎ きゅうり もやし	麦 油 さとう でんぶん	604 22.6	723 26.3
9 木	ソフトめんなすとベーコンのソース 牛乳 パインサラダ	牛乳 ベーコン	ぶた肉	なす たまねぎ ピーマン きゅうり	にんにく トマト水煮 キャベツ にんじん	ソフトめん 卵 油 さとう 卵 ハヤシルウ(卵・乳無) パインソース	麦 油 さとう	656 26.8	822 33.0
10 金	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン わかめスープ カリカリきゅうり	牛乳 ポークハム 豆腐	とり肉 わかめ	にんにく たまねぎ とうもろこし きゅうり	たまねぎ ねぎ	米 でんぶん さとう ごま油	麦 油 さとう	697 28.8	835 33.7
13 月	梅ちりごはん 牛乳 しお塩にくじゃが アーモンドあえ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉	ちりめん	梅ぼし にんじん ゆず果汁 とうもろこし	たまねぎ えだ豆 こまつな キャベツ	米 油 さとう ぶどうゼリー(卵・乳・糖)	麦 じゃがいも アーモンド	617 20.8	724 24.1
14 火	黒糖パン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き レタスのスープ	牛乳 チーズ	牛肉 ベーコン	かぼちゃ たまねぎ マツタケ レタス	えだ豆 しょうが だいこん	黒糖パン さとう	麦 さとう	658 28.0	800 33.4
15 水	麦ごはん 牛乳 さばのソース焼き きんぴらっ酢 みそ汁	牛乳 白みそ 油揚げ みそ	さば ひじき ちりめん	しょうが ごぼう たまねぎ	にんじん いんげん ねぎ	米 さとう じゃがいも	麦 ごま油	678 25.9	812 30.3
16 木	ひやし中華 牛乳 ごぼうのごまだれ	牛乳 ちくわ	チキンハム	きゅうり にんじん とうもろこし えだ豆	キャベツ もやし ごぼう	中華めん 油 でんぶん さとう	麦 さとう	660 29.1	826 35.7
17 金	なつやさい 牛乳 ふくじんづ 福神漬け ミックスフルーツ	牛乳 牛肉	牛肉	にんにく かぼちゃ ピーマン 福神漬	たまねぎ なす トマト水煮 みかんゼリー	米 麦 油 じゃがいも カレールー(卵・乳無) コンニャクシロップ漬 パインソース ももソース みかんソース	麦 油 さとう	681 19.1	814 22.1
20 月	あなごすし 牛乳 きすの天ぷら とうふの赤だし キラキラもち	牛乳 ちくわ きす みそ	あなご 高野豆腐 とうふ わかめ	えだ豆 ごぼう たまねぎ ねぎ	かんぴょう にんじん だいこん	米 さとう こむぎこ キラキラもち(卵・乳・糖)	麦 水あめ 油 でんぶん さとう	676 32.0	748 35.9
21 火	米粉パン 牛乳 コック・オーヴァン キャロット・ラペ ジュリアンスープ	牛乳 豆乳 ベーコン	とり肉 ツナフレーク	たまねぎ にんじん もやし	トマト水煮 キャベツ えだ豆	米粉パン 油 卵 さとう 卵 パインソース さとう	麦 こむぎこ さとう はちみつ	681 32.5	821 38.4
22 水	チンジャオロースどんぶり 牛乳 のり酢あえ	牛乳 ちりめん	ぶた肉 のり	にんにく たまねぎ ピーマン もやし	しょうが ただのこ ほうれんそう とうもろこし	米 油 さとう	麦 でん粉 ごま油	595 28.7	713 33.6
27 月	麦ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き こんにぶ入りサラダ ツナみそ	牛乳 ポークハム かつおぶし みそ	とり肉 塩こんにぶ ツナフレーク	たまねぎ キャベツ とうもろこし	しょうが にんじん	米 油	麦 さとう	617 31.1	735 36.0
28 火	米粉パン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ	牛乳 牛肉	大豆 オリーブオイル	たまねぎ トマト水煮 りんご キャベツ	にんじん マツタケ えだ豆 とうもろこし	米粉パン 油 卵 さとう 卵 パインソース(乳・卵無) さとう	麦 でんぶん さとう	602 24.9	730 29.6
29 水	キムチごはん 牛乳 いかのかりん揚げ はなぎり花切だいこんのあえもの	牛乳 油揚げ	ぶた肉 いか	白菜キムチ たけのこ しょうが こまつな	にんじん えだ豆 花切だいこん きゅうり	米 ごま油 油	麦 でんぶん さとう	622 28.7	718 32.8
30 木	おろしぶっかけうどん 牛乳 照り焼きつくね しそひじきあえ	牛乳 油揚げ ひじき えんどう豆	かまぼこ とり肉 豚脂 のり 寒天 かつおぶし	ねぎ キャベツ きゅうり しそ	だいこん しょうが にんじん	うどん でんぶん	麦 さとう	590 21.6	744 26.1
31 金	けいはん 牛乳 鶏飯 牛乳 じゃがいもとちくわのみそマネズ 焼き ゼリー	牛乳 とり肉 ちくわ	たまご のり 白みそ	にんじん 干しいたけ しょうが たまねぎ えだ豆	干しいたけ しょうが たまねぎ	米 さとう 卵 マネズ(乳・卵無) 甘夏ゼリー(卵・乳・糖)	麦 じゃがいも でんぶん	755 24.8	899 28.8

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
 ※1日(水)は「もってえねんジャーの日」です。※8日(水)は「ふるさと給食」です。
 ※印の日は、瀬戸内市基本献立です。※8日の冬瓜はJA岡山からいただきました！
 ※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

～使用している瀬戸内市の食材～

じゃがいも、なす、こめ、マツタケ、とうがん