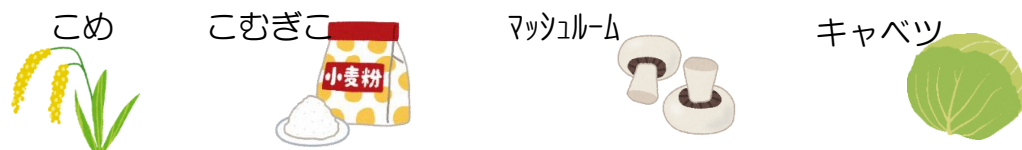


日付	献立名	おまなさいりょう			上段: エネルギー(kcal)				
		主	材	料	小学校	中学校			
8 水	牛肉どんぶり 牛乳 さよりの天ぷら おひたし	牛乳 かまぼこ 青のり	牛肉 さより	しょうが たまねぎ ねぎ こまつな	にんじん ごぼう だいこん	米 さとう 油	麦 こむぎこ	612 29.2	721 32.5
9 木	ソフトめんミートソース 牛乳 フレンチサラダ あられ	牛乳 のり	牛肉	にんにく たまねぎ トマト水煮 もやし	にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし	ソフトめん 油 さとう ハヤシルウ (卵・乳無) ブロッコリー レモン果汁	油 さとう 炒め油 炒め油 もち米	698 27.9	864 34.2
10 金	麦ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 春野菜の煮もの	牛乳 白みそ こんぶ	さわら とり肉 丸天	さんしょう たまねぎ たけのこ	ほうれんそう にんじん アスパラガス	米 さとう	麦 じゃがいも	627 31.6	751 37.1
13 月	三色あなごどんぶり 牛乳 みそ汁 桜もち	牛乳 たまご みそ	あなご とうふ わかめ	えだ豆 なめこ	だいこん ねぎ	米 さといも	麦 桜もち	611 33.4	709 39.0
14 火	セルフ照り焼きバーガー 牛乳 コンソメスープ	牛乳 豚脂 チーズ(小・中のみ)	とり肉 チキンハム	たまねぎ にんじん むき枝豆	しょうが とうもろこし	米粉パン さとう タルタルソース(卵・乳無) じゃがいも	パン粉 油 炒め油	670 29.0	793 33.6
15 水	麦ごはん 牛乳 レモンチキン すまし汁 こんぶあえ デザート(卵・乳なし)	牛乳 かまぼこ 塩こんぶ	とり肉 とうふ	レモン果汁 しめじ だいこん	たまねぎ みつば にんじん	米 麦 油 豆乳プリン(幼のみ) お祝いクレープ(小・中のみ)	でんぷん ざらめ糖 炒め油	721 30.7	841 35.4
16 木	ごまみそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ 中華あえ	牛乳 みそ 大豆	とり肉 ぶた肉	にんにく たまねぎ とうもろこし ねぎ たら	しょうが にんじん キャベツ きゅうり	中華めん ごま油 ごま油 でんぷん さとう こむぎこ	ごま油 パン粉 炒め油 さとう 水あめ	702 30.9	851 36.9
17 金	山菜おこわ 牛乳 さばの塩焼き のっぺい汁	牛乳 油揚げ かまぼこ	とり肉 さば	ぜんまい水煮 しめじ にんじん ごぼう	わらび水煮 えだ豆 だいこん ねぎ	米 油 さといも	もち米 さとう でんぷん	667 29.2	787 33.9
20 月	カレーライス 牛乳 マーマレードサラダ 福神漬	牛乳	牛肉	にんにく たまねぎ きゅうり 福神漬	にんじん キャベツ パインナップ 漬	米 じゃがいも さとう カレールウ (卵・乳無) マーマレード 炒め油	炒め油	641 20.2	766 23.3
21 火	米粉パン 牛乳 さけの花 園焼き ビーンズスープ りんごジャム	牛乳 みそ 大豆	さけ サケイナ	たまねぎ ピーマン キャベツ りんご	とうもろこし えだ豆 にんじん	米粉パン さとう マヨネーズ(卵・乳無) 金時豆 手亡 じゃがいも コーンスターチ	炒め油	659 31.8	798 37.8
22 水	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め ゆかりあえ みそ汁	牛乳 みそ 油揚げ	ぶた肉 とうふ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん しそ	しょうが だいこん キャベツ なめこ	米 さとう	麦	626 26.6	724 30.5
23 木	山菜うどん 牛乳 酢のもの カステラ風カップケーキ	牛乳 かまぼこ たまご	とり肉 油揚げ ヨーグルト	にんじん 干しいたけ ぜんまい水煮 キャベツ もやし	たまねぎ わらび水煮 ねぎ もやし	うどん さとう ケーキミックス粉(乳入) バター はちみつ ほうれんそう	炒め油	692 28.3	862 34.1
24 金	麦ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 拌三絲	牛乳 ぶた肉 チキンハム	厚揚げ みそ 荳わかめ	しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	米 さとう ごま油 もやし	麦 でんぷん 緑豆はるさめ	653 27.1	782 31.7
27 月	たけのこごはん 牛乳 ホキのかりかりフライ 沢煮椀	牛乳 油揚げ ぶた肉	とり肉 ホキ	たけのこ にんじん だいこん ねぎ	えだ豆 ごぼう 干しいたけ	米 麦 さとう じゃがいも パン粉 油 でんぷん 水あめ	炒め油	624 22.5	717 25.4
28 火	黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン ポトフ	牛乳 ホークイナ	とり肉 ベーコン	しょうが レモン果汁 たまねぎ ブロッコリー	にんにく にんじん キャベツ	黒糖パン じゃがいも	炒め油	695 35.3	840 41.7
30 木	しょうゆラーメン 牛乳 きりぼしだいこん ちゅうか 切干 大根の中華いため 小魚アーモンド	牛乳 なると巻 とり肉	ぶた肉 わかめ 煮干し	にんにく たまねぎ もやし 切干だいこん にんじん	しょうが たけのこ ねぎ	中華めん さとう アーモンド 白ねぎ	ごま油 ごま	614 32.2	770 39.3

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。  
 ※10日(金)は「もってえねんジャーの日」です。  
 ※〇印の日は、瀬戸内市基本献立です。  
 ※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。

~4月に使用している瀬戸内市の食材~



今年度もどうぞよろしくお願ひします。