



2020年 1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		りょう料		上段: 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	下段: たんぱく質 (g)		
7 火	米粉パン 牛乳 ホキのオーロラソース そえ野菜 マカロニスープ	牛乳 白みそ	ホキ ベーコン	キャベツ ブロッコリー	にんじん とうもろこし	米粉パン 油 たまねぎドレッシング(卵・乳無) マカロニ	でんぷん さとう じゃがいも	635 28.4	769 33.8
8 水	むぎ麦ごはん 牛乳 まつかぜ松風焼き 白玉雑煮 こうなごつくだ煮	牛乳 中みそ 油揚げ	とり肉 青のり かまぼこ 寒天	たまねぎ しょうが にんじん だいこん	ねぎ ごぼう だいこん	米 麦 さとう 白ごま マヨネーズ(乳・卵無) 白玉もち	パンこ じゃがいも 水あめ	681 27.9	811 32.3
9 木	しろごまたんたんうどん 牛乳 子もちししゃものから揚げ ゆず香あえ	牛乳 子もちししゃも	とり肉 みそ	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい	にんじん 白ねぎ 葉だいこん ゆず果汁	うどん 油 ごま さとう でんぷん		588 25.1	725 29.3
10 金	カレーライス 牛乳 ツナと大豆のサラダ 福神漬	牛乳 ツナフレーク	牛肉 大豆	にんにく たまねぎ たまねぎ こまつな 福神漬	にんじん マッシュルーム にんじん	米 じゃがいも さとう カレールウ(乳・卵無)		629 23.1	752 26.8
14 火	セルフ照り焼きチキンサンド 牛乳 冬野菜のスープ	牛乳 ポークハム	とり肉	にんにく たまねぎ だいこん	キャベツ にんじん はくさい	米粉パン さとう チーフオイル タルタルソース(卵・乳無)		614 32.1	734 37.9
15 水	むぎ麦ごはん 牛乳 さばのおろしかけ 牛ごぼう汁 ゆかりあえ	牛乳 牛肉	さば 厚揚げ	だいこん ごぼう しょうが はくさい	にんじん しめじ ねぎ キャベツ	米 さとう		639 25.6	766 29.9
16 木	ちゃんぽん 牛乳 くき 荖わかめの中華あえ 大学いも	牛乳 平天 豆乳	ぶた肉 いか 荖わかめ	しょうが たまねぎ きくらげ とうもろこし	にんにく にんじん もやし はくさい	中華めん ねぎ ごま油 油 でんぷん さとう 小ま さつまいも		675 27.9	845 34.3
17 金	セルフおにぎり 牛乳 豚汁 ツナみそ みかん	牛乳 ぶた肉 みそ	のり 油揚げ ツナフレーク	ごぼう だいこん みかん	にんじん 小松菜	米 じゃがいも さとう		599 25.3	713 29.3
20 月	むぎ麦ごはん 牛乳 すきやき ごまだれあえ	牛乳 焼き豆腐	牛肉 ちくわ	ごぼう たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんじん 白ねぎ だいこん	米 さとう ふ じゃがいも さとう ごま		632 25.3	756 29.5
21 火	こめ米粉パン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き きりほし切干だいこんの焼きそば風	牛乳 ぶた肉 ちくわ 青のり	さけ ウィンナー かつおぶし	たまねぎ 切干だいこん キャベツ	パセリ にんじん もやし	米粉パン マヨネーズ(乳・卵無) 油		637 30.9	772 36.9
22 水	むぎ麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め はくさいのたまごとじ	牛乳 みそ 高野豆腐 たまご	ぶた肉 とり肉 かまぼこ	にんにく たまねぎ にんじん 白ねぎ	しょうが 干しいたけ はくさい	米 さとう		627 32.0	751 37.5
23 木	かき揚げうどん 牛乳 こまつなのおひたし 雪うさぎまんじゅう	牛乳 かつおぶし	とり肉 わかめ	にんじん しめじ にんじん 小松菜 春菊	たまねぎ ねぎ ごぼう 小松菜	うどん 油 ごむぎこ(卵・乳無) 雪うさぎまんじゅう(山芋有) もやし		677 24.0	838 28.7
24 金	パセリライス 牛乳 フェイジョアード オレンジサラダ ミルメーク	牛乳 ウィンナー	ぶた肉 大豆	パセリ にんじん たまねぎ 枝豆 ブロッコリー とうもろこし キャベツ 柑橘ドレッシング	たまねぎ 枝豆 とうもろこし	米 麦 油 さとう 金時豆 白いんげん豆 ミルメーク ハヤシルウ(乳・卵無)		655 23.9	780 27.9
27 月	ピラフィ 牛乳 スズカキア レヴィシア・スーパ ハニーピーナッツ	牛乳 とり肉	ぶた肉 ベーコン	たまねぎ だいこん にんにく とうもろこし パセリ	にんじん 枝豆 トマト水煮 キャベツ	米 麦 油 でんぷん さとう パンこ ひよこ豆 じゃがいも ピーナッツ はちみつ		676 25.8	773 29.2
28 火	いちごジャムサンド(セルフ) 牛乳 コテージパイ もち麦スープ	牛乳 チーズ	牛肉 ベーコン	いちご にんじん キャベツ	たまねぎ マッシュルーム 枝豆	米粉パン 水あめ バター	さとう じゃがいも もち麦	737 31.8	898 37.9
29 水	むぎ麦ごはん 牛乳 とり肉の北京ダック風 ラーパーツァイ ぎょうざスープ	牛乳 大豆粉	とり肉 ぶた肉	はくさい しょうが きくらげ たまねぎ	にんじん 小松菜 だいこん もやし	米 麦 油 はちみつ さとう ごま油 ごむぎこ でんぷん		652 28.9	777 33.4
30 木	ソフトめんカルボナーラ風 牛乳 イタリアンサラダ	牛乳 たまご バター	ベーコン チーズ 生クリーム	にんにく たまねぎ パセリ とうもろこし	にんじん マッシュルーム キャベツ 赤ピーマン	ソフトめん 油 イタリアンドレッシング(卵・乳無)		729 26.3	909 32.4
31 金	むぎ麦ごはん 牛乳 いもたき ごまあえ ひじきつくだ煮	牛乳 厚揚げ 丸天	とり肉 平天 ひじき	にんじん もやし 干しいたけ	キャベツ はくさい	米 さといも さとう ごま		610 26.9	730 31.5

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※31日(金)は「もってえねんジャーの日」です。

※23日~29日は、瀬戸内市基本献立です。

※16日(木)は「ふるさと給食」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。

