



2019年 12月

きゅうしよ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
2月	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き せんつき煮 みそ汁	牛乳 平天 とうふ	さば 油揚げ みそ	だいこん ごぼう こまつな	にんじん しめじ	米 油 さつまいも	麦 さとう	666	765
3火	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー 青じそサラダ ミルメーク	牛乳 チーズ	牛肉 ツナフレーク	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	にんじん だいこん ブロッコリー	米粉パン バター ハヤシルウ(乳・卵無) さとう	じゃがいも こむぎこ ミルメーク	654	788
4水	麦ごはん 牛乳 とりごぼう ごま酢あえ しそひじきつくだ煮	牛乳 丸天 ひじき	とり肉 ポークハム 寒天	しょうが れんこん いんげん もやし	ごぼう にんじん 切干だいこん とうもろこし	米 油 さとう 枝豆 しそ	さといも さとう キヌア 水あめ	616	735
5木	肉うどん 牛乳 みそマヨネーズあえ みかん	牛乳 ちくわ みそ	牛肉 ちりめん	にんじん 干しいたけ ねぎ レッドキャベツ	ごぼう たまねぎ キャベツ とうもろこし	うどん マヨネーズ(乳・卵無) みかん	さとう	635	786
6金	炊きこみごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ いもだんご汁	牛乳 油揚げ 青のり	とり肉 ちくわ ぶた肉	にんじん 干しいたけ だいこん 白ねぎ	かんぴょう 枝豆 ごぼう	米 油 こむぎこ	麦 さとう いももち	633	741
9月	麦ごはん 牛乳 いわしの甘酢味 パ-ソとソ-ソの炒めもの しょうがスープ	牛乳 ベーコン	いわし とり肉	にんじん しめじ はくさい しょうが	とうもろこし だいこん チンゲンサイ	米 でんぷん 炒-オイル	麦 油 ごま油	620	713
10火	米粉パン 牛乳 とり肉の牛窓ほろろ はくさいのクリーム煮	牛乳 ウィンナー 豆乳	とり肉 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん はくさい	レモン果汁 マッシュルーム こまつな	米粉パン でんぷん こむぎこ	さとう バター	709	874
11水	麦ごはん 牛乳 ゆずみそおでん ごまあえ ひとつくち洋梨ゼリー	牛乳 厚揚げ 丸天	とり肉 ちくわ みそ	にんじん ゆず果汁 もやし はくさい	だいこん キャベツ はくさい	米 さといも ごま	麦 さとう 洋梨ゼリー	602	717
12木	コーンラーメン 牛乳 だいこんの中華 漬け 甘食	牛乳 焼きぶた たまご	ぶた肉 なると巻	しょうが にんにく キャベツ ねぎ	にんにく もやし とうもろこし だいこん	中華めん さとう バター 葉だいこん	ごま油 こむぎこ ツゲシシト	730	910
13金	大豆入りドライカレー 牛乳 こんぶ入りサラダ 福神漬	牛乳 大豆 塩こんぶ	牛肉 ポークハム かつおぶし	しょうが にんじん 枝豆 だいこん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	米 油 カレーパウダー(乳・卵無) 福神漬	麦 じゃがいも さとう	684	817
16月	麦ごはん 牛乳 石狩鍋 れんこんの梅おかかあえ ミックスナッツ	牛乳 鮭ボール みそ こんぶ かつおぶし 大豆 アサ	さけ 厚揚げ かつおぶし	ごぼう しめじ はくさい れんこん こまつな	にんじん だいこん 白ねぎ こまつな	米 ミックスナッツ 梅ぼし しそ	麦 ショートニング こむぎこ さとう	628	738
17火	セルフチキンカツサンド 牛乳 ウィンナーと野菜のスープ	牛乳 大豆	とり肉 ウィンナー	キャベツ たまねぎ こまつな	にんじん とうもろこし	米粉パン こむぎこ さとう じゃがいも	パン粉 でんぷん 油	660	773
18水	麦ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ のり酢あえ	牛乳 ぶた肉 ツナフレーク	厚揚げ みそ のり	しょうが 白ねぎ にんじん 干しいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ ほうれんそう	米 さとう だいこん とうもろこし	麦 でんぷん ごま油	625	748
19木	ソフトめんクリームソース 牛乳 花野菜のサラダ	牛乳 ベーコン 牛乳	とり肉 バター チーズ	たまねぎ 干しいたけ ブロッコリー にんじん	マッシュルーム カリフラワー キャベツ	ソフトめん こむぎこ イタリアドレッシング(卵・乳無)	油	675	844
20金	麦ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 みそ 平天	さわら 牛肉 こんぶ	ゆず果汁 たまねぎ いんげん	しょうが かぼちゃ	米 さとう	麦 じゃがいも	643	770
23月	ツナピラフ 牛乳 とり肉のバジル風味 ジュリアンスープ クリスマスケーキ	牛乳 とり肉	ツナフレーク チキンハム	たまねぎ とうもろこし 枝豆 にんにく	にんじん マッシュルーム バジル キャベツ	米 クリスマスケーキ(卵・乳無) だいこん パセリ	麦 炒-オイル	689	776

- ※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
- ※4日(水)は「もってえねんジャーの日」です。
- ※10日(火)は「ふるさと給食」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。



~12月に使用している瀬戸内市の食材~

こめ



はくさい



レッドキャベツ



ねぎ



レモン

