

# 給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

平成31年4月



日付	献立名	おもな材料			エネルギー(kcal)				
		体をつくるもとなる	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			
⑨ 火	こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 タンドライーチキン ポトフ	牛乳 ウインナー	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	米粉パン オリーブオイル じゃがいも	685 825	35.9 42.4	
10 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉 いた いた みそ汁 ゆかりあえ	牛乳 みそ	ぶた肉 厚揚げ	たまねぎ キャベツ にんじん	しょうが だいこん しそ ねぎ もやし	米 さとう じゃがいも	643 744	25.8 29.6	
⑪ 木	ソフトめんミートソース ぎゅうにゅう 牛乳 フレンチサラダ ミルメーク <b>もってえねんジャーの日・ふるさと</b>	牛乳 チキンハム	牛肉	にんにく たまねぎ トマト水煮 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 ハヤシルウ(乳・卵無) オリーブオイル さとう ミルメークコーヒー(乳無)	697 867	28.2 34.7	
12 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いた 肉 はるやさい 春野菜の煮もの やさいふりかけ	牛乳 とり肉 丸天 こんにぶ	いかなご こんにぶ かつお節	ねぎ にんじん アスパラガス 京菜	たまねぎ たけのこ 広島菜 大根葉	米 油 赤しそ かぼちゃ	米粉 さとう じゃがいも	633 731	28.5 32.8
⑮ 月	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 野菜サラダ 福神漬	牛乳 ツナフレーク	牛肉	にんにく たまねぎ とうもろこし 福神漬	にんじん キャベツ ブロッコリー	米 じゃがいも ごまドレッシング(乳・卵無)	621 742	21.7 25.2	
16 火	こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 はなその ピーンスープ いちごジャム	牛乳 みそ 大豆	さけ オリーブオイル	たまねぎ 赤ピーマン えだ豆 にんじん	とうもろこし ピーマン キャベツ	米粉パン マヨネーズ(乳・卵無) 金時豆 じゃがいも 白いんげん豆 いちごジャム	638 779	31.7 37.8	
17 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉 さくら 桜のすまし汁 こんにぶあえ キャラメルムース	牛乳 大豆 かまぼこ こんにぶ	とり肉 みそ とうふ	しょうが たまねぎ みつば にんじん	パセリ しめじ だいこん	米 麦 でんぷん 油 キャラメル(乳・卵無)	727 854	31.8 36.7	
18 木	わかめうどん ぎゅうにゅう 牛乳 おひたし カステラ風カップケーキ	牛乳 かまぼこ わかめ ヨーグルト	とり肉 油揚げ たまご	たまねぎ ねぎ もやし	えのき キャベツ はくさい	うどん さとう ごま こむぎこ バター はちみつ	697 868	27.4 32.9	
19 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 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 茎わかめ	しょうが ねぎ にんじん 干ししいたけ	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 緑豆春雨	653 782	27.1 31.7
22 月	ぎゅうにく 牛肉どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 うめ 梅こんにぶあえ とうにゅう 豆乳パンナコッタ	牛乳 かまぼこ わかめ	牛肉 ちくわ こんにぶ	しょうが たまねぎ ねぎ れんこん	にんじん ごぼう きゅうり 花切だいこん	米 麦 さとう ごま油 ごま 豆乳パンナコッタ(乳・卵無) ねりうめ	628 744	22.9 26.6	
23 火	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ ごまネーズサラダ	牛乳 ぶた肉	大豆 ポークソウ	たまねぎ トマト水煮 りんご ごぼう	にんじん マッシュルーム えだ豆 ブロッコリー	黒糖パン 油 じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ(乳・卵無) キャベツ ごま さとう	650 790	27.6 32.8	
⑳ 水	たけのこごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かつおのごまだれ さわにわん 沢煮椀	牛乳 油揚げ ぶた肉	とり肉 かつお	たけのこ しょうが ごぼう 干ししいたけ	えだ豆 にんじん だいこん ねぎ	米 さとう ごま でんぷん	623 720	32.5 37.6	
25 木	ごまみそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 えびしゅうまい きりぼし 切干だいこんの中華 炒め	牛乳 みそ たら 焼きぶた	とり肉 えび ほたて	にんにく たまねぎ とうもろこし ねぎ 白ねぎ	しょうが にんじん キャベツ 干切だいこん	中華めん ごま油 パン粉 さとう でんぷん 水あめ ごむぎこ	698 857	30.2 36.4	
26 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぎよろっけ みそ汁 のりつくだ煮	牛乳 とり肉 ひじき みそ	チズ たら たまご 厚揚げ のりつくだ煮	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	しょうが にんじん キャベツ	米 麦 でんぷん ごむぎこ 油 じゃがいも	706 843	28.0 32.6	

- ※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
- ※12日(金)は「もってえねんジャーの日」です。
- ※12日(金)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。



## ~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。

