



平成31年3月

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	おもなさいりょう			上段：エネルギー(kcal)			
		主	材	料	小学校	中学校		
① 金	ひなまつりずし 牛乳 さわらの塩焼き すまし汁 ひなあられ	牛乳 たまご 高野豆腐 とうふ	あなご ちくわ さわら 油揚げ	えだ豆 かんぴょう にんじん れんこん たまねぎ しめじ	干しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ	米 ひなあられ(乳・卵無) はくさい さとう ねぎ	617 33.5	723 39.0
④ 月	むぎごはん 牛乳 レモンチキン そえ野菜 美和小5年生が考えたみそ汁	牛乳 ちくわ みそ	とり肉 油揚げ	レモン果汁 ブロッコリー ねぎ	キャベツ にんじん	米 麦 でんぷん 油 ざらめ糖 さつまいも ノンカロリーレタス(乳・卵無)	701 30.2	840 35.4
5 火	セルフツナサンド 牛乳 こめこ とうじゅう 米粉の豆乳スープ	牛乳 ツナフレーク 豆乳	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	にんじん えだ豆 とうもろこし	米粉パン マヨネーズ(乳・卵無) ノンカロリーレタス(乳・卵無) 米粉	じゃがいも えだ豆 さとう	633 26.7	766 31.8
6 水	チキンライス 牛乳 ホキのポテトフライ だいこんスープ	牛乳 ホキ	とり肉 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム だいこん こまつな	にんじん グリルピーズ とうもろこし	米 麦 じゃがいも バター 米粉 さとう 油 オリーブ油 水あめ	668 24.2	744 26.9
7 木	ソフトめん肉みそソース 牛乳 キャベツと水菜のおかかサラダ	牛乳 ちくわ みそ	ぶた肉 大豆 かつおぶし	しょうが たまねぎ 干しいたけ 水菜	にんじん たけのこ ねぎ キャベツ	ソフトめん 油 もち麦 でんぷん さとう	613 29.8	770 36.6
8 金	むぎごはん 牛乳 すき焼き ごまだれあえ	牛乳 焼き豆腐 ちくわ	牛肉 ちくわ	ごぼう たまねぎ 白ねぎ とうもろこし	にんじん だいこん キャベツ	米 麦 さとう ふ ごま	609 24.2	730 28.2
11 月	せきはん 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き ごま風味あえ すまし汁 ガトーショコラ	牛乳 ツナフレーク	とり肉 かまぼこ	梅干し だいこん たまねぎ ねぎ	ほうれんそう にんじん えのき	米 もち米 小豆 ごま ごまドレッシング(乳・卵無) ガトーショコラ(乳・卵無)	674 30.5	755 34.6
⑫ 火	こめこ 牛乳 マカロニグラタン ほたてと野菜のスープ	牛乳 ベーコン チーズ	とり肉 牛乳 ほたて貝柱	たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし こまつな	にんじん キャベツ	米粉パン マカロニ こむぎこ バター パン粉	661 28.9	- -
13 水	むぎごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 からしマヨネーズあえ	牛乳 平天 ポークハム	ぶた肉 こんぶ	しょうが にんじん キャベツ	たまねぎ えだ豆 とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう マヨネーズ(乳・卵無)	637 22.7	763 26.4
14 木	しっぽくうどん 牛乳 さよりの天ぷら 酢みそあえ ひとつくち洋梨ゼリー	牛乳 油揚げ 青のり わかめ ちくわ みそ	とり肉 さより たまご	だいこん ごぼう キャベツ	にんじん ねぎ	うどん さといも こむぎこ 油 洋梨ゼリー さとう	623 31.9	763 36.5
15 金	ひじきごはん 牛乳 さばの南部焼き みそ汁	牛乳 ちくわ さば みそ	牛肉 ひじき とうふ	ごぼう えだ豆 しめじ	にんじん だいこん こまつな	米 麦 油 さとう ごま ごま油	695 29.0	806 33.5
18 月	おやこ 牛乳 焼きししゃも ごまあえ 豆乳プリン	牛乳 かまぼこ 子もちししゃも	とり肉 たまご	たまねぎ 干しいたけ ほうれんそう キャベツ	にんじん ねぎ とうもろこし	米 麦 さとう ごま 豆乳プリン(乳・卵無)	690 30.8	802 35.2
19 火	セルフタコスミートサンド 牛乳 もずくスープ サーターアングギー	牛乳 ぶた肉 チキンハム とうふ	牛肉 チーズ もずく たまご	にんじん キャベツ こまつな	たまねぎ とうもろこし	米粉パン 油 こむぎこ さとう むしパン粉 黒さとう	- -	894 36.2
20 水	むぎごはん 牛乳 大豆のいそ煮 れんこんの甘酢漬	牛乳 牛肉 ひじき ちりめん	大豆 ちくわ こんぶ	ごぼう たまねぎ れんこん	にんじん いんげん 花切だいこん	米 麦 さとう じゃがいも ごま	608 24.8	729 28.9
22 金	むぎごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き みそ汁 炒めたくあん	牛乳 厚揚げ みそ	さけ ちりめん	たまねぎ だいこん ねぎ	パセリ にんじん たくあん漬	米 麦 マヨネーズ(乳・卵無) じゃがいも 油	618 27.9	740 32.6
25 月	カレーライス 牛乳 マーマレードサラダ ミルメーク	牛乳 チキンハム	牛肉	にんにく にんじん だいこん	たまねぎ キャベツ パイン缶詰	米 じゃがいも さとう 麦 マーマレード オリーブ油 ミルメーク	661 21.2	788 24.5

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
 ※20日(水)は「もってえねんジャーの日」です。
 ※14日(木)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。

～3月に使用している瀬戸内市の食材～

