



へいせい ねん がつ  
平成31年 2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)		下段：たんぱく質(g)		
		体をつくるもとになる	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					
1 金	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	牛乳 みそ ポークハム とうふ	牛肉 たまご わかめ	にんじん もやし ぜんまい とうもろこし	にんにく こまつな たまねぎ ねぎ	米 さとう ごま油	麦 ごま油	605	724	25.5	29.7
④ 月	むぎ 麦ごはん 牛乳 さつま汁 大豆とじゃこのつくだ煮	牛乳 ぶた肉 みそ ちりめん	いわし 厚揚げ 大豆 かつおぶし	にんじん だいこん	ごぼう ねぎ	米 さとう	麦 油 さつまいも	643	779	27.3	32.7
5 火	セルフウイナーサンド 牛乳 コーンチャウダー	牛乳 ベーコン	ウイナー 豆乳	キャベツ たまねぎ とうもろこし	はくさい エリンギ えだ豆	米粉パン じゃがいも バター	油 こむぎこ	613	745	27.0	32.4
6 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 たくあんあえ	牛乳 金山寺みそ	とり肉 かまぼこ	しょうが にんじん しめじ キャベツ	ねぎ だいこん ほうれんそう たくあん	米 さといも ごま	麦 でんぷん	610	731	28.7	33.3
⑦ 木	キムチラーメン 牛乳 あげ春巻き 中華あえ	牛乳 ぶた肉	とり肉	しょうが たまねぎ はくさい	はくさい もやし にんじん キャベツ	中華めん 春巻きの皮 さとう ヨーソング	ごま油 はるさめ こむぎこ でんぷん	643	777	26.1	31.7
8 金	むぎ 麦ごはん 牛乳 肉じゃが みそマヨネーズあえ	牛乳 こんぶ ちりめん	ぶた肉 ちくわ みそ	たまねぎ いんげん とうもろこし	にんじん キャベツ	米 さとう 油	麦 じゃがいも	631	756	25.9	30.2
12 火	こめ 米粉パン 牛乳 野菜サラダ さつまいもクリーム	牛乳 ぶた肉 みそ	大豆 ベーコン	たまねぎ マツタケ トマト水煮 赤ピーマン	にんじん えだ豆 キャベツ ブロッコリー	米粉パン さとう ごまドレッシング(卵・乳無) さつまいも	ひよこ豆 生クリーム	698	845	27.9	33.2
⑬ 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 みそちゃんこ ごまあえ	牛乳 牛脂 厚揚げ	とり肉 大豆粉 みそ	しょうが たまねぎ れんこん はくさい	しょうが にんじん えのき 白ねぎ ごぼう	米 麦 こまつな とうもろこし キャベツ	でんぷん 水あめ さとう パン粉 ごま	610	730	24.0	27.9
14 木	スープパゲティ 牛乳 グリーンサラダ ココアカップケーキ	牛乳 ポークハム おから	ベーコン たまご 豆乳	にんにく しめじ たまねぎ ほうれんそう	にんじん マツタケ とうもろこし 黄ピーマン	ソフトめん さとう ホットケーキ チョコチップ	オリーブオイル バター ココア	658	823	25.1	30.9
15 金	わかめ入りもち麦ごはん 牛乳 ホキフライ(中濃ソース) 五目きんぴら	牛乳 ホキ	わかめ 牛肉 平天	ごぼう れんこん	にんじん えだ豆	米 パン粉 油	もち麦 こむぎこ ごま	627	745	24.8	28.7
18 月	むぎ 麦ごはん 牛乳 そえ野菜 美和小学5年生が考えたみそ汁	牛乳 油揚げ みそ	とり肉 とうふ わかめ	レモン果汁 ホールコーン しめじ ねぎ	ブロッコリー にんじん キャベツ	米 でんぷん タルタルソース(卵・乳無) さつまいも	麦 油	697	846	29.8	36.6
19 火	こめ 米粉パン 牛乳 じゃこのサラダ いちじくジャム	牛乳 豆乳	さけ ちりめん	にんにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ	にんじん マツタケ 水菜	米粉パン こむぎこ 油 いちじくジャム	じゃがいも バター さとう	614	738	28.6	34.1
20 水	ブルコギ丼 牛乳 ナムル ピオーネゼリー	牛乳 みそ	ぶた肉 チキンハム	にんにく にんじん もやし	たまねぎ 白ねぎ だいこん	米 ごま油 ごま ピオーネゼリー	麦 さとう でんぷん	609	724	27.7	32.3
21 木	ちから 力うどん 牛乳 あまず 甘酢あえ	牛乳 かまぼこ 油揚げ	とり肉 わかめ ちくわ	たまねぎ しょうが にんじん だいこん	ねぎ 干しいたけ はくさい キャベツ	うどん もち米粉 水あめ ほうれんそう	でんぷん 油 さとう	588	728	26.6	31.8
22 金	とり 鶏ごぼうごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き けんちん汁	牛乳 さわら 油揚げ	とり肉 とうふ	しょうが にんじん だいこん ねぎ	ごぼう えだ豆 しめじ	米 油 さといも	麦 さとう	602	716	30.8	36.0
25 月	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ	牛乳 大豆	牛肉	にんにく にんじん トマト水煮 ホールコーン	たまねぎ マツタケ キャベツ	米 じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ(卵・乳無)	麦 さとう	625	748	21.2	24.6
⑳ 火	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ 大根のサラダ	牛乳 とり肉	きなこ ウイナー	にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	たまねぎ えだ豆 だいこん	米粉パン さとう オリーブオイル 卵・乳無	油 じゃがいも	687	831	28.8	34.3
27 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 みわ小学5年生が考えたみそ汁 昆布あえ	牛乳 とうふ わかめ 塩こんぶ	さば 油揚げ みそ	しょうが だいこん にんじん	はくさい キャベツ	米 さとう ごま	麦 でんぷん さつまいも	657	787	25.2	29.3
28 木	カレーラーメン 牛乳 キャベツのレモンあえ 小魚アーモンド	牛乳 なると巻 かえりちりめん	ぶた肉 みそ	にんにく にんじん たけのこ ねぎ	たまねぎ ホールコーン もやし キャベツ	中華めん さとう	油 アーモンド	604	759	29.8	36.6

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※15日(金)は「もってえねんジャーの日」です。

※19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。

