



平成31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	主 材			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			
7月	麦ごはん 牛乳 松風焼き 白玉雑煮	牛乳 みそ 油揚げ	とり肉 青のり かまぼこ	たまねぎ しょうが にんじん ほうれんそう	ねぎ ごぼう だいこん	米 小麦 さとう マヨネーズ(卵・乳無) 白玉もち	659 26.4	789 30.9	
8火	米粉パン 牛乳 ホキのオーロラソース ポイルキャベツ マカロニスープ	牛乳 みそ	ホキ ベーコン	キャベツ フロッコリー	にんじん とうもろこし	米粉パン 油 和風ドレッシング マカロニ	てんぷん さとう (卵・乳無) じゃがいも	623 27.6	755 32.8
9水	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め はくさい 白菜のたまごじ	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 小麦 さとう	627 32.0	751 37.5	
10木	きつねうどん 牛乳 あますあえ 干しいも	牛乳 とり肉 わかめ	油揚げ かまぼこ ちりめん	にんじん 干しいたけ はくさい ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ	うどん さつまいも	600 26.8	810 35.2	
11金	ナン&ライス 牛乳 チキンカレー レンズ豆のサラダ	牛乳	とり肉	にんにく にんじん りんご キャベツ	たまねぎ トマト水煮 だいこん とうもろこし	ナン 米 小麦 油 じゃがいも カレーウ レンズ豆 にんじんドレッシング(卵・乳無)	737 26.8	829 30.0	
15火	米粉パン 牛乳 こまつなのグラタン もち麦スープ	牛乳 ベーコン チーズ	とり肉 豆乳 ポークハム	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ	マッシュルーム こまつな にんじん えだ豆	米粉パン こむぎこ もち麦	バター パン粉	669 30.6	810 36.5
16水	麦ごはん 牛乳 いわしのいそ揚げ れんこんのきんぴら 花切大根のみそ汁	牛乳 アオサ 厚揚げ	いわし 平天 みそ	たまねぎ れんこん 花切だいこん ねぎ	にんじん いんげん しめじ	米 こむぎこ 油 さとう	小麦 パン粉 ごま油 じゃがいも	686 26.1	822 30.4
17木	笠岡ラーメン 牛乳 焼きしゅうまい 茎わかめの中華あえ	牛乳 ぶた肉 茎わかめ	とり肉 ほたて	しょうが にんじん グリブス にんにく	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ	中華めん てんぷん ごま油 こむぎこ	さとう 水あめ	614 31.0	758 37.5
18金	セルフおにぎり 牛乳 豚汁 おかかつくだ煮 スイートポテト	牛乳 ぶた肉 みそ かつおぶし	のり 油揚げ ちりめん こんぶ	ごぼう だいこん	にんじん ねぎ	米 じゃがいも ごま スイートポテト(卵・乳無)	さとう	623 25.2	734 28.9
21月	麦ごはん 牛乳 いもたき ごまあえ ツナみそ	牛乳 厚揚げ 丸天 みそ	とり肉 平天 ツナフレーク	にんじん もやし	キャベツ はくさい	米 さといも ごま	小麦 さとう	617 28.7	739 33.6
22火	米粉パン 牛乳 さわらのマッシュルームソースかけ 米粉のポタージュスープ	牛乳 ベーコン	さわら 豆乳	たまねぎ りんご しめじ	マッシュルーム にんじん フロッコリー	米粉パン さとう 米粉	油 じゃがいも	619 30.5	732 34.3
23水	麦ごはん 牛乳 キムチ鍋 春雨のあえもの	牛乳 油揚げ こんぶ みそ チキンハム	ぶた肉 とうふ みそ	しょうが にんじん はくさい 白ねぎ	ごぼう だいこん 白ねぎ キャベツ	米 油 春雨 ごま油 さとう	小麦 さとう	606 24.0	715 27.8
24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	牛肉 とうふ チーズ	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 生クリーム イタリアンドレッシング(卵・乳無) 黄ピーマン	油 バター てんぷん	732 26.3	874 32.4
25金	デミカツ丼 牛乳 みそ汁	牛乳 油揚げ みそ	ぶた肉 わかめ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのき	米 てんぷん 大豆粉 さとう	小麦 パン粉 油 じゃがいも	600 22.2	749 27.4
28月	麦ごはん 牛乳 すずり鍋 フロッコリーの梅かつおあえ みかんパバロア	牛乳 油揚げ かつおぶし	牛肉 とうふ	にんじん しめじ 白ねぎ	ごぼう はくさい 水菜 キャベツ	米 小麦 みかんパバロア(乳・卵無) だいこん さとう	油	626 23.3	739 27.0
29火	インディアンマト焼きそばドッグ(切干) 牛乳 ポテトサラダ	牛乳 ベーコン	ぶた肉 チキンハム	にんじん キャベツ とうもろこし	たまねぎ 切干だいこん えだ豆	米粉パン じゃがいも マヨネーズ(卵・乳無)	油	619 23.0	750 27.3
30水	どどめせ 牛乳 さばの塩焼き すまし汁 きびだんご	牛乳 干しえび たまご かまぼこ	とり肉 ちくわ さば	干しいたけ ごぼう えだ豆 えのき	にんじん かんぴょう たまねぎ ねぎ	米 さとう きびだんご	小麦 油	688 29.0	789 33.4
31木	白ごま担々うどん 牛乳 ゆず香あえ ごぼうチップス	牛乳 かまぼこ	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	うどん ごま てんぷん	油 さとう	579 21.0	726 25.2

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※21日(月)は「もってえねんジャーの白」です。

※10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。

1月に使用している瀬戸内市の食材

こめ

こむぎこ

マッシュルーム

キャベツ

だいこん

ねぎ

はくさい

