



平成30年 12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)		下段：たんぱく質(g)		
		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	小学校	中学校	
3月	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き せんつき煮 みそ汁	牛乳 平太 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 25.4	765 28.0
4火	セルフカツサンド 牛乳 ウインナーと野菜のスープ	牛乳 大豆粉	ふた肉 ウインナー	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 パン粉 じゃがいも	でんぷん 油	667 28.0	780 31.8
5水	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 ふた肉 ポークハム かつおぶし	牛肉 大豆 塩こんぶ	しょうが たまねぎ ピーマン 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 さとう 福神漬	麦 じゃがいも	674 27.5	806 32.1
6木	肉うどん 牛乳 ごまネーズサラダ みかん	牛乳 ちくわ	牛肉	にんじん 干しいたけ たまねぎ だいこん えだ豆	ごぼう たまねぎ	うどん ごま マヨネーズ(卵・乳無)	さとう	622 22.3	771 26.8
7金	麦ごはん 牛乳 ゆずみそおでん ごまあえ ひとくちビーチゼリー	牛乳 厚揚げ 丸天	とり肉 ちくわ みそ	にんじん ゆず果汁 キャベツ はくさい	だいこん キャベツ	米 さといも ごま ビーチゼリー	麦 さとう	593 23.8	706 27.7
10月	麦ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ ぎょうざの甘酢あんかけ	牛乳 厚揚げ	ふた肉 赤みそ	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん しいたけ	たまねぎ しょうが	米 さとう 油 だげのこ	ごま油 ごむぎこ 水あめ でんぷん	685 27.2	810 31.2
11火	米粉パン 牛乳 とり肉のレモンソースかけ ミネストローネ	牛乳 ウインナー	とり肉	たまねぎ にんにく トマト水煮 えだ豆	レモン果汁 セロリ りんご	米粉パン でんぷん じゃがいも マカロニ	さとう さとう	672 33.9	830 42.0
12水	麦ごはん 牛乳 石狩鍋 れんこんの梅おかかあえ ミルクカツ	牛乳 さけ さけボール みそ 大豆 昆布	厚揚げ かつおぶし かつお	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	米 ミックスナッツ しそ うめぼし	麦	628 27.2	738 31.3
13木	ソフトめんクリームソース 牛乳 花野菜のサラダ もってえねんジャーの日	牛乳 ベーコン	とり肉 チーズ	たまねぎ ほうれんそう 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 バター イタリアドレッシング(卵・乳無)	油 ごむぎこ	675 30.4	844 37.3
14金	わかめごはん 牛乳 とりごぼう 切干だいこんのごまあえ	牛乳 ふた肉 ポークハム	わかめ ちくわ	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 えだ豆	麦 さといも ごま	600 25.9	719 30.2
17月	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 平太	さわら ふた肉 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	645 29.8	772 34.9
18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 バター ツナフレーク	牛肉 チーズ	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 ごむぎこ ハヤシルウ(卵・乳無) ミルメーク	じゃがいも さとう	654 25.9	788 30.8
19水	ハムピラフ 牛乳 とうもろこし ジュリアンスープ クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン かえりちりめん	ポークハム とり肉	たまねぎ とうもろこし えだ豆 キャベツ	にんじん にんにく もやし	米 オリーブオイル クリスマスケーキ(卵・乳無) パセリ	麦 さとう	667 30.4	750 34.7
20木	コーンラーメン 牛乳 甘酢あえ 小魚アーモンド	牛乳 焼きふた	ふた肉 なるど巻	しょうが にんじん キャベツ ねぎ	にんにく もやし とうもろこし はくさい	中華めん さとう だいこん チンゲンサイ	ごま油 アーモンド	588 29.1	739 35.7

平成31年1月の予定献立

7月	麦ごはん 牛乳 まつかぜ 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 パン粉 マヨネーズ(卵・乳無) ごま 白玉もち	麦 さとう	659 26.4	789 30.9
8火	米粉パン 牛乳 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 ブロッコリー	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	でんぷん さとう さとう じゃがいも	623 27.6	755 32.8

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※14日(金)は「もってえねんジャーの日」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



ごむぎこ



ねぎ



だいこん



マッシュルーム



キャベツ
レッドキャベツ



はくさい

