



| 日付 | 献立名 | 主 材 | | | | | | エネルギー | |
|------|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---|-----|-------|-----|
| | | 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 |
| 1 木 | カレーうどん 和風サラダ | 牛乳 油揚げ ちりめん | 牛肉 かつおぶし | にんにく たまねぎ ねぎ もやし | しょうが にんじん キャベツ とうもろこし | うどん 油 ハヤシルウ(卵・乳無) 赤ピーマン しいたけ | 637 | 790 | |
| ② 金 | 麦ごはん れんこんの酢のもの レモンムース | 牛乳 厚揚げ みそ | げだ いか こんぶ | はくさい にんじん もやし れんこん | 黄にら はくさい ねぎ | 米 ごま油 さとう レモンムース(卵・乳無) | 637 | 763 | |
| 5 月 | 麦ごはん 肉じゃが | 牛乳 こんぶ | ふた肉 ちくわ | たまねぎ いんげん だいこん | にんじん キャベツ とうもろこし | 米 さとう 油 じゃがいも ごま | 601 | 720 | |
| 6 火 | 米粉パン 切干だいこんのソテー | 牛乳 ベーコン | ホキ チキンハム | ねぎ しょうが にんじん たまねぎ | にんにく 干切だいこん ピーマン とうもろこし | 米粉パン 油 キャベツ パセリ | 640 | 773 | |
| 7 水 | 麦ごはん おでん | 牛乳 こんぶ ちくわ ホークハム | とり肉 がんもどき 丸天 | にんじん だいこん とうもろこし | かんぴょう キャベツ | 米 さとう マヨネーズ(卵・乳無) | 645 | 772 | |
| 8 木 | わかめラーメン ツナと大豆のサラダ | 牛乳 なると ツナフレーク | ふた肉 わかめ 大豆 | しょうが にんじん はくさい ねぎ | にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ | 中華めん ごま油 さつまいも ごま | 632 | 772 | |
| 9 金 | 麦ごはん さわらのもみじ焼き | 牛乳 ふた肉 厚揚げ 豆乳 | さわら 丸天 みそ | たまねぎ ごぼう ほうれん草 | にんじん だいこん はくさい | 米 マヨネーズ(卵・乳無) | 606 | 700 | |
| 12 月 | ひじきごはん ふた肉の金山寺みそ焼き | 牛乳 ちくわ ふた肉 かまぼこ | 牛肉 ひじき 金山寺みそ | ごぼう えだ豆 たまねぎ ねぎ | にんじん しょうが えのき | 米 油 さとう | 617 | 712 | |
| ⑬ 火 | 米粉パン はくさいサラダ | 牛乳 ベーコン | とり肉 チーズ | たまねぎ マッシュルーム はくさい もやし | にんじん パセリ だいこん | 米粉パン じゃがいも バター フルガリミッドリッパ(卵・乳無) ピオーネジャム | 607 | 729 | |
| 14 水 | 麦ごはん さつま汁 | 牛乳 厚揚げ みそ | ふた肉 ちりめん かつおぶし 塩こんぶ | しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ | にんじん にんじん だいこん | 米 さとう さつまいも ごま | 685 | 820 | |
| 15 木 | あんかけスパゲティ 粒マスタードサラダ | 牛乳 ベーコン 豆乳 | ウインナー 豆腐 | にんじん キャベツ トマト水煮 だいこん | たまねぎ はくさい フロッキー 赤ピーマン | ソフトめん さとう 黒糖ビーンズ 油 でんぷん | 612 | 761 | |
| ⑯ 金 | 麦ごはん しばえびと大豆の甘酢あん | 牛乳 丸天 こんぶ 大豆 | とり肉 生ふ えび のり | しめじ れんこん だいこん | ごぼう にんじん いんげん | 米 油 さとう | 674 | 804 | |
| 19 月 | 牛肉どんぶり 茶碗蒸し | 牛乳 とり肉 かまぼこ | 牛肉 えび たまご | しょうが にんじん ねぎ ほうれん草 | たまねぎ ごぼう 干しいたけ だいこん | 米 さとう 葉だいこん ゆず果汁 | 654 | 780 | |
| 20 火 | 米粉パン はくさいの豆乳スープ | 牛乳 ポークハム 豆乳 | とり肉 バター | にんにく たまねぎ マッシュルーム えだ豆 | たまねぎ はくさい りんご | 米粉パン じゃがいも ごむぎこ | 678 | 815 | |
| 21 水 | 麦ごはん 回鍋肉 | 牛乳 みそ | ふた肉 ポークハム | しょうが にんじん 白ねぎ えだ豆 | にんにく エリンギ とうもろこし | 米 ごま油 さつまいも マヨネーズ(卵・乳無) | 619 | 741 | |
| 22 木 | 木の葉うどん ごぼうのごまだれ | 牛乳 かまぼこ ちくわ | とり肉 わかめ | にんじん えのき ごぼう キャベツ | たまねぎ ねぎ えだ豆 もやし | うどん 油 ごま でんぷん さとう | 666 | 794 | |
| ⑳ 月 | 麦ごはん のっぺい汁 | 牛乳 みそ こんぶ | さけ かまぼこ 寒天 | たまねぎ しめじ だいこん | キャベツ にんじん ねぎ | 米 油 さとう でんぷん | 601 | 717 | |
| 27 火 | きなこあげパン ポトフ | 牛乳 とり肉 | きなこ | にんじん キャベツ だいこん フロッキー | たまねぎ えだ豆 とうもろこし | 米粉パン さとう ごまドレッシング(卵・乳無) | 650 | 797 | |
| 28 水 | 麦ごはん マーボーだいこん | 牛乳 八丁みそ 大豆 | ふた肉 みそ | しょうが にんじん 干しいたけ にら 白ねぎ | にんにく たまねぎ だいこん キャベツ | 米 さとう でんぷん ごむぎこ | 661 | 766 | |
| 29 木 | 塩ラーメン 肉だんごの甘酢あん | 牛乳 焼きふた わかめ こんぶ | ふた肉 なると ミートボール | しょうが たまねぎ もやし だいこん | にんじん キャベツ ねぎ | 中華めん 油 でんぷん | 693 | 827 | |
| 30 金 | ふわふわどんぶり かおりあえ | 牛乳 とうふ のり | 牛肉 たまご 青じそ | にんじん 切干大根 ごま | ねぎ キャベツ たくあん | 米 油 焼きふ ごま 豆乳プリン(卵・乳無) | 647 | 759 | |

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※14日(水)は「もってえねんジャーの日」です。

※13日(火)は「ふるさと給食」です。

※O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。