



平成30年7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	主 材					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	
2月	麦ごはん 牛乳 さばのソースやき 元気みそ汁 ゆかりあえ <b>もってえねんジャーの日</b>	牛乳 みそ	さば 厚揚げ ちりめん	しょうが にんじん きゅうり しそ	たまねぎ ねぎ だいこん	米 さとう じゃがいも	麦 ごま	636 25.0	762 29.1
3火	セルフウイナーサンド 牛乳 パンブキンスープ	牛乳 ソーイングナー ベーコン	豆乳	キャベツ たまねぎ ハセリ	かぼちゃ とうもろこし	米粉パン バター	じゃがいも こむぎこ	617 24.7	751 29.7
4水	麦ごはん 牛乳 マーボーなす 海そうサラダ 冷凍りんご	牛乳 みそ 白ミル	ぶた肉 わかめ 赤とさか チキンハム	なす にんにく 干しいたけ きゅうり もやし	しょうが にんじん たけのこ もやし	米 たまねぎ ピーマン りんご	油 ごま油 でんぷん さとう	618 22.8	736 26.5
5木	ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ あますあえ わらびもち	牛乳 ちくわ わかめ	かまぼこ 青のり	えのき だいこん もやし	ねぎ きゅうり とうもろこし	うどん ごま油	さとう こむぎこ わらびもち	604 21.1	727 24.6
6金	夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ 福神漬け	牛乳	牛肉	にんにく かぼちゃ えだ豆 キャベツ	たまねぎ なす りんご トマト水煮 きゅうり	米 小麦 カレールーウ (たまご・乳無) 赤ピーマン 福神漬け	油 ごま油 じゃがいも さとう	667 20.6	797 23.8
9月	とうもろこしごはん 牛乳 いわしの甘酢味 そうめん汁 七タゼリ	牛乳 いわし 豆乳 油揚げ	わかめ とり肉 かまぼこ	とうもろこし にんじん なす オクラ		米 でんぷん さとう 七タゼリ (7分目・27品目不使用)		639 24.2	766 29.0
10火	米粉パン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き 冬瓜スープ	牛乳 チーズ ほたて貝柱	ぶた肉 えび	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ	えだ豆 にんじん とうがん	米粉パン でんぷん	さとう	643 31.2	779 37.2
11水	麦ごはん 牛乳 プルコギ わかめスープ きゅうりの即席漬け	牛乳 こんぶ わかめ	ぶた肉 ちくわ とうふ	しょうが たまねぎ しめじ きゅうり	にんにく 赤ピーマン ピーマン とうもろこし	米 さとう ごま油 ねぎ	麦 ごま	607 26.0	727 30.3
12木	ソフトめんなすとトマトのソース 牛乳 青じそサラダ 小魚ナッツ	牛乳 ベーコン かえりちりめん	ぶた肉 わかめ	なす たまねぎ ピーマン キャベツ	にんにく トマト水煮 きゅうり にんじん	ソフトめん 油 卵・オイル さとう ハヤシルウ (たまご・乳無) アーモンド		689 31.2	861 38.3
13金	麦ごはん 牛乳 ぶた肉の角煮 ゴーヤチャンプルー こんぶつくだ煮	牛乳 中学のみ：うすらたまご ベーコン かつおぶし	ぶた肉 うすらたまご 焼き豆腐 こんぶ 寒天	しょうが たまねぎ もやし キャベツ にがうり	にんにく にんじん キャベツ	米 黒さとう ごま油	麦 でんぷん さとう	604 30.6	743 37.2
17火	米粉パン 牛乳 レモンチキン コーンソテー レタスのスープ	牛乳 ベーコン	ぶた肉 とり肉 ウイナー	レモン果汁 とうもろこし たまねぎ マッシュルーム レタス	にんじん しょうが マッシュルーム	米粉パン 油 卵・オイル	でんぷん ざらめ糖 じゃがいも	697 33.4	844 39.9
18水	鶏飯 牛乳 いもとちくわのみそマネズ 焼き 白桃ゼリー	牛乳 とり肉 ちくわ	たまご のり みそ	にんじん つぼ漬 ねぎ ピーマン	干しいたけ しょうが たまねぎ	米 ざらめ糖 マヨネーズ (たまご・乳無) 白桃ゼリー	麦 じゃがいも	648 24.3	770 28.3

平成30年9月の予定献立

9/3月	わかめごはん 牛乳 とり肉の加-しょうゆ焼き きんぴらごぼう パインゼリー	牛乳 とり肉 平天	わかめ ぶた肉 かつおぶし	にんにく にんじん	ごぼう いんげん	米 油 パインゼリー	麦 さとう	646 29.8	786 36.6
9/4火	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉	大豆 ウイナー	たまねぎ トマト水煮 マッシュルーム りんご キャベツ	にんじん いんげん きゅうり	米粉パン じゃがいも	油 さとう	598 26.3	725 31.3

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※2日(月)は「もってえねんジャーの日」です。

※10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。

~7月に使用している瀬戸内市の食材~



※JAおかやまより、冬瓜をいただきます。

その冬瓜を使って7月10日に冬瓜スープをつくります。

