



平成30年 4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			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		
⑩ 火	米粉パン 牛乳 タンドリーチキン ポトフ	牛乳 ウィンナー	とり肉 ベーコン	しょうが レモン果汁 たまねぎ キャベツ ブロッコリー	にんにく にんじん キャベツ	米粉パン じゃがいも	初-A 卵	685 829 35.9 42.8
11 水	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め ゆかりあえ みそ汁	牛乳 みそ	ぶた肉 厚揚げ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	しょうが だいこん しそ ねぎ もやし	米 さとう	麦 じゃがいも	637 25.6
⑫ 木	ソフトめんミートソース 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉	牛肉 チキンハム	にんにく たまねぎ トマト水煮 とうもろこし	にんじん キャベツ 赤ピーマン	ソフトめん マヨネーズ (乳無) 初-A 卵	油 さとう	679 849 28.3 34.8
13 金	麦ごはん わかめふりかけ 牛乳 いかなごの南蛮漬 春野菜の煮もの	牛乳 とり肉	いかなご こんぶ	ねぎ にんじん アスパラ	たまねぎ たけのこ	米 でんぷん さとう	麦 油 じゃがいも	625 720 27.2 31.2
16 月	豚肉どんぶり 牛乳 甘酢あえ ミックスナッツ	牛乳 ちりめん	ぶた肉	しょうが たまねぎ だいこん にんじん	にんにく ごぼう キャベツ こまつな	米 油 ごま	麦 さとう ミックスナッツ	621 729 27.0 31.0
17 火	米粉パン いちごジャム 牛乳 さけの花園焼き ビーンズスープ	牛乳 みそ	さけ 大豆	たまねぎ 赤ピーマン えだ豆 にんじん	とうもろこし キャベツ	米粉パン マヨネーズ (たまご・乳無) 金時豆 じゃがいも いちごジャム	油 いんげん豆 水あめ	619 756 30.8 36.7
18 水	麦ごはん 牛乳 とうもろこし こんぶあえ 桜のすまし汁 豆腐プリン	牛乳 かまぼこ こんぶ	とり肉 とうふ	レモン果汁 たまねぎ しめじ だいこん	たまねぎ みつば にんじん	米 でんぷん さとう 豆腐プリン (たまご・乳無)	麦 油	702 826 29.8 34.8
19 木	ごまみそラーメン 牛乳 焼きしゅうまい 切干大根の中華いため	牛乳 みそ 焼きぶた	ぶた肉 ほたて	にんにく たまねぎ とうもろこし ねぎ 白ねぎ	しょうが にんじん キャベツ グリーンピース	中華めん ごま油 でんぷん こむぎこ 水あめ	麦 でんぷん こむぎこ 水あめ	684 842 30.1 36.4
20 金	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きししやも おかかあえ	牛乳 こんぶ かつおぶし	ぶた肉 子もちししやも	たまねぎ いんげん こまつな	にんじん キャベツ	米 さとう 油	麦 じゃがいも	619 732 29.1 33.2
⑬ 月	カレーライス 牛乳 野菜サラダ 福神漬	牛乳 ツナフレーク	牛肉	にんにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー	にんじん りんご とうもろこし 福神漬	米 じゃがいも カレールウ (乳無) ごまドレッシング (たまご・乳無)	麦	617 737 21.6 25.1
24 火	バターロール 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ジュリアンスープ	牛乳 ポークハム	とり肉	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	しょうが たまねぎ もやし えだ豆	バターロール マーマレード		642 787 30.9 36.8
25 水	麦ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 拌三絲	牛乳 ぶた肉 チキンハム	厚揚げ みそ きんぴら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	にんにく たまねぎ 干しいたけ もやし	米 さとう ごま油	麦 でんぷん 緑豆春雨	665 797 27.7 32.4
26 木	わかめうどん 牛乳 おひたし カステラ風カップケーキ	牛乳 油揚げ たまご	かまぼこ わかめ ヨーグルト	たまねぎ ねぎ もやし	えのき キャベツ はくさい	うどん こむぎこ バター	ごま さとう はちみつ	686 855 26.0 31.3
⑭ 金	たけのこごはん 牛乳 かつおのごまだれ 沢煮碗	牛乳 油揚げ ぶた肉	とり肉 かつお	たけのこ しょうが ごぼう 干しいたけ	えだ豆 にんじん だいこん ねぎ	米 さとう ごま	麦 油 でんぷん	627 725 32.9 38.1

- ※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
- ※13日(金)は「もってえねんジャーの日」「ふるさと給食」です。
- ※○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。



もってえねんジャーの日

この日は、子どもたちの苦手な料理や食材を使った献立しています。食べものを残すことは「もったいない」とをもち、苦手なものでも、できるだけ残さず食べたいと、この日を設定しています。

ふるさと給食の日

この日は、瀬戸内市や岡山県で作られた食材が多く使ったり、瀬戸内市、岡山県の郷土料理をあげたりしています。郷土の食文化を子どもたちへ伝えていきたいと考えてこの日を設定しています。(月によってはない場合もあります。)