



平成29年 11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 料			上段:エネルギー(kcal)			
		体をつくるもとになる	体の調子をとのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校		
1 水	パエリア 牛乳 じゃがいものチーズ焼き ほうれん草のスープ 豆乳プリン	牛乳 えび ほうたて チーズ	とり肉 いか ツナフレーク ポークハム	にんにく たまねぎ はくさい どうもろこし	にんじん ビーマン ハセリ しめじ ほうれん草	米 小麦 オリーブオイル じゃがいも マヨネーズ(卵・乳無) 豆乳プリン(卵・乳無)	697 28.7	791 33.0
2 木	しっぽくうどん 牛乳 きゅうりの土佐漬け 大学いも	牛乳 油揚げ	とり肉 かつおぶし	だいごん ごぼう きゅうり しょうが	にんじん ねぎ ねぎ果汁	うどん さとう 油	662 22.7	825 27.4
6 月	麦ごはん 牛乳 肉豆腐 さつまいものサラダ	牛乳 とうふ	牛肉 ポークハム	はくさい たまねぎ どうもろこし	にんじん ねぎ えだ豆	米 小麦 さとう さつまいも マヨネーズ(卵・乳無)	623 22.9	- -
7 火	米粉パン 牛乳 ホキのチリソース 切り干し大根のソテー 野菜スープ	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 切干だいごん ビーマン どうもろこし	米粉パン 油 さとう キャベツ オリーブオイル えだ豆	605 31.6	731 37.3
8 水	焼きとりのあんかけどんぶり 牛乳 ナムル レモンムース	牛乳 ポークハム	とり肉	しょうが 干しいたけ たまねぎ えだ豆	にんにく にんじん キャベツ ほうれん草	米 小麦 さとう ごま油 でんぶん レモンムース(卵・乳無) もやし ねぎ	623 26.9	736 31.3
9 木	わかめラーメン 牛乳 あみ入りお好み焼き みかん	牛乳 なたと かつおぶし たまご	ぶた肉 わかめ 干しアミ いか 青のり	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	中華めん ごま油 こむぎこ さとう やまいも みかん	618 29.6	770 35.9
10 金	麦ごはん 牛乳 さわらのもみじ焼き 豆乳なべ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ 豆乳	さわら 丸天 みそ	たまねぎ ごぼう しめじ ほうれん草	にんじん だいごん はくさい	米 小麦 マヨネーズ(卵・乳無)	605 29.8	725 34.9
13 月	牛肉どんぶり 牛乳 和風サラダ 白桃ゼリー	牛乳 かまぼこ	牛肉 ちりめん	しょうが たまねぎ ねぎ もやし	にんじん ごぼう キャベツ どうもろこし	米 小麦 さとう 白桃ゼリー	634 23.1	748 26.8
14 火	米粉パン 牛乳 マッシュルームのクリーム煮 はくさいサラダ ピオーネジャム	牛乳 ベーコン ウィナー チーズ	牛乳	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 だいごん	米粉パン じゃがいも こむぎこ パター フレンチミートドレッシング(卵・乳無) ピオーネジャム	627 22.5	754 26.7
15 水	麦ごはん 牛乳 瀬戸内海鮮鍋 れんこんの酢のもの のりつくだ煮	牛乳 えび 厚揚げ みそ	けた いか こんぶ のりつくだ煮	はくさい キムチ にんじん はくさい ねぎ れんこん	黄にら はくさい ねぎ	米 小麦 ごま油 でんぶん さとう	597 26.5	722 31.0
16 木	ソフトめんミートソース 牛乳 粒マスタードサラダ	牛乳 チーズ	牛肉	にんにく たまねぎ トマト水煮 キャベツ	にんじん マッシュルーム はくさい ブロッコリー	ソフトめん 油 こむぎこ ハヤシルウ さとう	674 27.7	843 34.1
17 金	じゃこごはん 牛乳 吹き寄せ煮 しばえびと大豆の甘酢あえ	牛乳 とり肉 生ぶ しばえび	ちりめん 丸天 こんぶ 大豆	葉だいごん ごぼう にんじん しいんげん	しめじ れんこん だいごん	米 小麦 油 さとう さつまいも でんぶん	677 31.5	811 36.9
20 月	ふわふわどんぶり 牛乳 ちくわのいそべ揚げ おかかあえ	牛乳 とうふ のり 青のり	牛肉 ふ たまご ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ どうもろこし もやし	ねぎ こまつな	米 小麦 油 こむぎこ	754 -	31.4
21 火	米粉パン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き はくさいの豆乳スープ りんご	牛乳 ポークハム	とり肉 豆乳	にんにく たまねぎ はくさい りんご	にんじん マッシュルーム えだ豆	米粉パン じゃがいも マーマレード こむぎこ パター	678 32.0	815 38.1
22 水	麦ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き のっぺい汁 こんぶつくだ煮(ごま入り)	牛乳 みそ こんぶつくだ煮	さけ かまぼこ	たまねぎ しめじ だいごん	キャベツ にんじん ねぎ	米 小麦 油 さとう でんぶん	599 26.4	714 30.8
24 金	麦ごはん 牛乳 おでん からしマヨネーズあえ	牛乳 こんぶ ちくわ ポークハム	とり肉 がんもどき 丸天	にんじん だいごん どうもろこし	かんびょう キャベツ	米 小麦 さつまいも マヨネーズ(卵・乳無)	645 26.6	772 31.0
27 月	麦ごはん 牛乳 さばのあんかけ さつま汁 たくあんあえ	牛乳 ぶた肉	さば 厚揚げ みそ	しょうが たまねぎ だいごん キャベツ	にんじん ごぼう ねぎ たくあん	米 小麦 さとう さつまいも	676 26.1	810 30.4
28 火	きなこあげパン 牛乳 肉だんごのスープ煮 野菜サラダ	牛乳 とり肉 大豆	きなこ 牛肉	たまねぎ れんこん にんにく だいごん	にんじん しょうが キャベツ えだ豆 どうもろこし	米粉パン 油 さとう でんぶん ごまドレッシング(卵・乳無) フロッコリー じゃがいも	668 24.2	818 29.1
29 水	麦ごはん 牛乳 マーボーだいごん 焼きぎょうざ	牛乳 みそ	ぶた肉 大豆	しょうが にんじん 干しいたけ たら	にんにく たまねぎ だいごん 白ねぎ	米 小麦 さとう ごま油 でんぶん こむぎこ	661 23.1	- -
30 木	カレーうどん 牛乳 おひたし 小魚アーモンド	牛乳 油揚げ かつおぶし	牛肉 かつおぶし	にんにく たまねぎ ねぎ もやし	にんにく にんじん キャベツ こまつな	うどん さとう カレールウ アーモンド	646 27.0	- -

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※27日(月)は「もってえねんジャーの日」です。

※14日(火)は「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。

