



平成29年 9月

きゅうしよくこんだてよていひよう

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		エネルギーのものになる		小学校	中学校
1 金	わかめごはん 牛乳 とり肉のカレーしょうゆ焼き きんぴら 冷凍黄桃	牛乳 とり肉 平天	わかめ ぶた肉 かつお節	にんにく にんじん 黄桃	ごぼう いんげん	米 油	麦 さとう	651 29.1	789 35.7
4 月	麦ごはん 牛乳 もってえねんジャーの日 いわしの甘酢味 即席漬 みそ汁	牛乳 昆布 みそ	いわし 油揚げ	きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ	にんじん しめじ なす	米 でんぶん さとう	麦 油	587 22.7	712 27.2
5 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 ウインナー	たまねぎ トマト水煮 りんご キャベツ	にんじん マッシュルーム 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
6 水	鶏飯 牛乳 いもとちくわのみそマヨネーズ焼き 冷凍りんご	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 りんご	米 さらめ糖 マヨネーズ(乳・たまご無)	麦 じゃがいも	635 24.4	757 28.4
7 木	ぶっかけうどん 牛乳 かき揚げ かみかみあえ	牛乳 するめ	かまぼこ	えのき たまねぎ ごぼう 干切大根	ねぎ にんじん 春菊 だいこん	うどん ごま 油	さとう 小麦粉 ごま油	585 18.9	755 23.0
8 金	大豆入りドライカレー 牛乳 福神漬 白玉こんにやく入りミックスフルーツ	牛乳 ぶた肉	牛肉 大豆	しょうが にんじん れんこん 黄桃缶	たまねぎ マッシュルーム 花切大根 パイン缶	米 麦 ピーマン みかん缶 かaramel	油 じゃがいも さとう	687 24.9	824 29.1
11 月	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め ごま酢あえ かなぎつくだ煮	牛乳 みそ かなぎ	ぶた肉 わかめ 寒天	にんにく にんじん キャベツ きゅうり	しょうが たまねぎ もやし だいこん	米 さとう でんぶん ごま	麦 油 ごま油 水あめ	606 24.6	749 30.1
12 火	米粉パン 牛乳 なすのミートグラタン コンソメスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ	牛肉 ヨーグルト チキンハム	なす ピーマン りんご キャベツ	たまねぎ トマト水煮 にんじん ごまつな	米粉パン じゃがいも	油	627 26.4	759 31.5
13 水	赤かぶ青菜ごはん 牛乳 さわらの梅みそ焼き 冬瓜のすまし汁 わらびもち	牛乳 みそ	さわら 油揚げ	菜だいこん 青じそ とうがし しめじ	赤かぶ 梅干し にんじん ねぎ	米 さとう	麦 わらびもち	614 25.4	723 29.6
14 木	中華風つけめん 牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 たまご	ポークハム	きゅうり キャベツ かぼちゃ	にんじん もやし	中華めん さとう 油	ごま ごま油 黒さとう	587 23.9	738 29.5
15 金	パエリア 牛乳 フランクフルトのマヨネーズ焼き コーンチャウダー	牛乳 えび ぼたて チキンハム	とり肉 いか ポークフランク 豆乳	にんにく たまねぎ 赤ピーマン エリンギ	にんじん ピーマン キャベツ とうもろこし	米 マヨネーズ(乳・たまご無) じゃがいも バター	オリブオイル 小麦粉	666 29.4	773 34.1
19 火	セルフホットドッグ 牛乳 ポトフ	牛乳 とり肉	ポークウインナー	キャベツ たまねぎ とうもろこし	にんじん だいこん えだ豆	米粉パン じゃがいも	油	621 30.3	737 35.0
20 水	豚キムチどんぶり 牛乳 ナムル 小魚アーモンド	牛乳 たまご	ぶた肉 煮干し	たまねぎ 白ねぎ もやし チンゲンサイ	にんじん 白菜キムチ だいこん とうもろこし	米 さとう ごま	麦 ごま油 アーモンド	628 30.5	752 35.7
21 木	ソフトめんミートソース 牛乳 マゼドアンサラダ	牛乳 ぶた肉	牛肉 チーズ	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 きゅうり とうもろこし	ソフトめん 小麦粉 ルンダ列-ミドレシグ(卵・乳無) えだ豆	油 バター じゃがいも	702 29.2	877 35.8
22 金	麦ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー(洋梨)	牛乳 厚揚げ	とり肉 みそ	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ	えだ豆 えのき たまねぎ	米 でんぶん さとう	麦 油 洋梨ゼリー	713 29.3	851 34.3
25 月	ハムピラフ 牛乳 ハンバーグ 目玉焼き ハニードレッシングサラダ	牛乳 チキンハム ぶた肉 豆乳	とり肉 牛肉 おから みそ	たまねぎ マッシュルーム れんこん にんじん	とうもろこし えだ豆 キャベツ きゅうり	米 バター さとう	麦 油 オリブオイル	715 32.4	- -
26 火	黒糖パン 牛乳 アジフライ そえ野菜 ビーンズスープ	牛乳 ポークハム	大豆	キャベツ えだ豆	にんじん たまねぎ	黒糖パン パン粉 タルタルソース(たまご無) 金時豆	小麦粉 油 いんげん豆	632 27.6	738 33.1
27 水	麦ごはん 牛乳 肉じゃが アーモンドあえ ふりかけ(たまご無)	牛乳 昆布	ぶた肉	たまねぎ いんげん とうもろこし	にんじん チンゲンサイ	米 じゃがいも さとう	麦 油 アーモンド	610 23.2	727 26.9
28 木	しょうがうどん 牛乳 いかとうふのたまご焼き おひたし	牛乳 かまぼこ いか とうふ	油揚げ わかめ たまご チーズ	にんじん たまねぎ 干しいたけ だいこん	たまねぎ しょうが えだ豆 ごまつな	うどん さとう	油	612 30.4	766 36.6
29 金	炊き込みごはん 牛乳 さばの塩焼き すまし汁 白桃ゼリー	牛乳 ちくわ かまぼこ	とり肉 さば 厚揚げ	にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ	かんぴょう えだ豆 しめじ	米 油 白桃ゼリー	麦 さとう	694 31.4	824 36.7

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※4日(月)は「もってえねんジャーの日」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。

