



# 令和3年3月分 給食献立予定表



瀬戸内市昌久学校給食調理場

日付	献立名				主な材料					
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補う)	その他	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
1 (月)	麦ごはん	キムチ鍋 【豚肉・大豆・小麦・りんご・鯖】	ナムル【小麦・大豆】 小魚と大豆のごまがらめ 【大豆・ごま・小麦】	★チョコレート 【大豆】	595 牛乳 725 こんぶ 842 みそ 果物類 大豆	ぶた肉 あつあげ にぼし	しょうが しめじ もやし だいこん にんじん 白ねぎ キムチ にら こまつな 切干大根	米 三温糖 ごま チョコレート	むぎ ごま油 チョコレート	
2 (火)	ソフトめんミートソースかけ 【ソフトめん・小麦】【牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		グリーンサラダ	●ミルメーク コーヒー	562 牛乳 700 ぶた肉 823 大豆 海藻類	ぎゅう肉 大豆	にんにく セロリー 玉葱 もやし ブロッコリー マッシュルーム 干しいたけ トマト キヤベツ 人参	ソフトめん サラダ油 小麦粉 三温糖 ミルメークコーヒー		
3 (水)	ひなまつりずし 【大豆・小麦】 上具【卵・大豆・小麦・セサジ】	ひなまつり献立 さわらの西京焼き 【大豆・ゼラチン】	春風のすまし汁 【小麦・大豆】	★三色 ひなゼリー 【もも】	590 牛乳 709 高野豆腐 872 たまご いも類	さわら あなご とうふ わかめ かまぼこ	かんぴょう にんじん えだまめ 干しいたけ えのき茸 たまねぎ ごぼう はくさい なの花	米 三温糖 ひなゼリー	さとう	
4 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	マカロニグラタン 【鶏肉・小麦・乳】	コンソメスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●ブルーベリー ジャム	520 牛乳 675 チーズ 824 大豆製品	とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ セロリー 大根 キャベツ さやいんげん	米粉パン マカロニ バター 小麦粉 パン粉 サラダ油 ブルーベリージャム		
5 (金)	麦ごはん	焼き肉 【牛肉・小麦・大豆・りんご】	アーモンド和え【小麦・大豆】 みそ汁【大豆】	今城小リエスト献立 中学3年生 わくわく給食♪	544 牛乳 679 とうふ 800 みそ きのこ類	ぎゅう肉 わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが レモン りんご ねぎ もやし キヤベツ	米 三温糖 アーモンド じゃがいも		
8 (月)	卒業お祝い献立 赤飯【ごま】	若鶏の薬味 ソースかけ 【鶏肉・ごま・小麦・大豆】	菜の花和え【小麦・大豆】 豆乳そうめん汁【小麦・大豆】	★ふわつといち ご 【大豆・りんご・ バナナ】	590 牛乳 708 とうふ 829 豆乳 魚介類	あずき あぶらあげ こんにやくめん	しょうが ねぎ なの花 ほうれん草 とうもろこし キャベツ 干しいたけ 人参 たまねぎ しめじ	米 ごま 三温糖 でんぶん ふわつといちご	もち米	
9 (火)	海鮮ラーメン 【中華めん・小麦】【豚肉・鶏肉・えび・いか・小麦・大豆】		切干大根のサラダ 【小麦・大豆・ごま】	菜の花むしパン 【小麦・乳】	541 牛乳 678 なた 801 いか 海藻類	ぶた肉 ほたて えび チーズ わかめ	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 人参 もやし 白菜 きくらげ キャベツ 花畑大根 ほうれん草 とうもろこし	中華めん 三温糖 ごま サラダ油 むしパンミックス でんぶん		
10 (水)	五目チャーハン 【豚肉・小麦・大豆】		肉団子のスープ 【鶏肉・小麦・大豆】	だいごいも 大学芋 【小麦・大豆・ごま】	547 牛乳 694 とうふ 842 小魚	ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな たけのこ もやし 白菜 にら ねぎ しょうが	米 ごま油 さつまいも 天ぷら油 三温糖 ごま		
11 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉のハニーマスター ドソース【鶏肉・小麦・大豆】	ミネストローネ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	●ミルメーク ココア 【大豆】	563 牛乳 719 ペーコン 861 ほたて 緑黄色野菜	とり肉 大豆	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト だいこん さやいんげん	米粉パン はちみつ じゃがいも マカロニ ミルメークココア		
12 (金)	麦ごはん	おでん 【鶏肉・小麦・大豆】	おひたし【小麦・大豆】	手作り ひじきふりかけ 【小麦・大豆・ごま】	501 牛乳 629 こんぶ — あつあげ 果物類	とり肉 さつまいも ひじき かつおぶし	にんじん だいこん えだまめ キヤベツ もやし こまつな	米 じゃがいも 三温糖 ごま		
15 (月)	大豆入りハヤシライス 【牛肉・大豆・小麦・鶏肉】		海藻サラダ【小麦・大豆】	●ひとくちゼリー (アセロラ)	569 牛乳 719 大豆 850 緑黄色野菜	ぎゅう肉 海藻ミックス	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい とうもろこし	米 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 しそレタング アセロラゼリー		
16 (火)	しょうがうどん 【うどん・小麦】 【汁:鶏肉・大豆・小麦】	シバエビとじゃがいもの 磯揚げ【エビ】	ごま酢和え 【ごま・小麦・大豆】		522 牛乳 654 あぶらあげ 772 わかめ 乳製品	とり肉 かまぼこ 青のり シバエビ	しょうが ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい もやし キヤベツ こまつな	うどん でんぶん じゃがいも こめこ 天ぷら油 三温糖 ごま		
17 (水)	麦ごはん	さばのソース焼き 【さば・ごま・大豆】	金平つす【さば・小麦・大豆】 赤だしみそ汁【大豆】	ふるさとのお味 給食の日	516 牛乳 655 みそ 776 けずり粉 緑黄色野菜	さば ひじき とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ えのき茸 なめこ ねぎ	米 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも		
18 (木)	セルフウインナーサンド (ポークウインナー・キャベツのソテー・●ケチャップ) 【米粉パン・小麦・乳・大豆】【ウインナー:豚肉・大豆】		コーンスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	きよみ 清見オレンジ 【オレンジ】	— 牛乳 705 ペーコン 828 豆乳 海藻類	ウインナー ほたて	キャベツ にんじん たまねぎ えのき茸 マッシュルーム とうもろこし ほうれん草 清見オレンジ	米粉パン サラダ油 じゃがいも 米粉		
19 (金)	麦ごはん	ぎよろっけ 【鶏肉・卵・乳・小麦】	そえ野菜(●中濃ソース) わかめスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		593 牛乳 — スケツウダラ 878 たまご ペーコン いも類	イトヨリダイ とり肉 ひじき チーズ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ とうもろこし だいこん たけのこ もやし キヤベツ しょうが チンゲンサイ	米 でんぶん 小麦粉 パン粉 天ぷら油 ごま油		
22 (月)	麦ごはん	酢豚 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	だいこんの華風和え 【小麦・大豆】	●いもけんぴ パリッシュ	538 牛乳 653 くきわかめ 792 果物類	ぶた肉 にぼし	しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン もやし だいこん	米 でんぶん 天ぷら油 サラダ油 三温糖 さつまいも ごま油		
23 (火)	ソフトめんカルボナーラ風 【ソフトめん・小麦】【豚肉・大豆・卵・乳】		マーマレードサラダ		540 牛乳 677 たまご 799 生クリーム 魚介類	ベーコン チーズ きゅうり キャベツ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ パセリ	ソフトめん サラダ油 バター マーマレード 三温糖		
24 (水)	麦ごはん	大豆の磯煮 【牛肉・大豆・小麦】	ごまネーズサラダ 【ごま・大豆・小麦】	●もってえねん ジャーの日	549 牛乳 689 ぎゅう肉 817 ひじき きのこ類	大豆 こんぶ あつあげ さつまいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キヤベツ ほうれん草 だいこん	米 三温糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま		
25 (木)	切干大根の焼きそば風サンド 【米粉パン・小麦・乳・大豆】【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・りんご・さば】 きびなごフライ【小麦・大豆・ごま】		豆腐とチンゲンサイのスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		485 牛乳 680 けずり粉 770 きびなごフライ 種類類	ぶた肉 青のり	にんじん たまねぎ もやし 切干大根 キャベツ とうもろこし チンゲンサイ	米粉パン サラダ油 じゃがいも 天ぷら油		

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は小袋が付きまます。★は直接学校に配送されます。  
 ※献立は都合により変更することがあります。 牛乳は毎日付きまます。  
 ※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい27品目に該当するものを【 】に載せています。  
 ※米粉パン【小麦・大豆・乳】、米粉中華めん・米粉ソフトめん・うどん【小麦】が含まれています。  
 ※瀬戸内市のホームページに、献立表と1月に使用している食材の産地を掲載しています。

🍷 24日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なものにも挑戦して食べ残しを少しでもなくしましょう！



## 3月の瀬戸内市産食材使用予定

米 小麦粉 こまつな キャベツ