



2021年 2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					エネルギー		たんぱく質	
		体をつくるもとになる	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				
1月	ふくふくごはん いわしのかば揚げ 打ち豆汁	牛乳 たまご いわし 大豆	ちりめん のり 油揚げ みそ	福神漬け しょうが だいこん	えだ豆 にんじん ねぎ	米 でんぷん さとう	麦 油 さといも	647 27.8	718 30.3	
2火	米粉パン 野菜サラダ ミルメーク	牛乳 ふた肉 みそ	大豆 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト水煮 ピーマン	にんじん えだ豆 キャベツ ブロッコリー	米粉パン さとう ごまドレッシング(乳・卵無)	ひよこ豆 ミルメーク	614 27.0	741 32.2	
3水	むぎごはん のっぺい汁 たくあんあえ	牛乳 金山寺みそ	とり肉 かまぼこ	しょうが にんじん しめじ キャベツ	ねぎ だいこん ほうれんそう たくあん	米 さといも	麦 でんぷん	604 28.6	724 33.1	
4木	キムチラーメン ぎょうざの甘酢あんかけ こんぶあえ	牛乳 ふた肉	とり肉 塩こんぶ	しょうが たまねぎ 白菜キムチ だいこん	はくさい もやし ねぎ	中華めん ごま油 でんぷん	ごま油 さとう	614 26.7	760 32.3	
5金	むぎごはん おかかあえ 小女子つくた煮	牛乳 こんぶ ちくわ かつおぶし	とり肉 がんもどき 丸天 寒天 こうなご	にんじん もやし こまつな	だいこん はくさい	米 さといも 水あめ	麦 さとう	595 28.0	707 32.3	
8月	むぎごはん そえ野菜 美和小学の5年生が考えたみそ汁	牛乳 ちりめん とうふ	とり肉 わかめ みそ	レモン果汁 とうもろこし	ブロッコリー ねぎ	米 でんぷん さとう タルタルソース(乳・卵無)	麦 油 さつまいも	695 30.9	844 37.9	
9火	米粉パン じゃこのサラダ アプリコットジャム	牛乳 豆乳	さけ ちりめん	にんにく たまねぎ ほうれん草 キャベツ	にんじん マッシュルーム 水菜	米粉パン こむぎこ 油 さとう アプリコットジャム	じゃがいも バター さとう	625 30.1	751 35.8	
10水	プルコギどんぶり ナムル こざかなアーモンド	牛乳 みそ かえり	ふた肉 チキンハム	にんにく にんじん もやし チンゲンサイ	たまねぎ 白ねぎ だいこん	米 ごま油 ごま さとう	麦 さとう でんぷん アーモンド	637 31.9	763 37.4	
12金	むぎごはん 肉じゃが ごまだれあえ	牛乳 こんぶ	牛肉 ちくわ	たまねぎ いんげん だいこん	にんじん キャベツ とうもろこし	米 さとう 油	麦 じゃがいも ごま	644 23.9	772 27.8	
15月	とり鶏ごはん さばのソース焼き みぞれ汁	牛乳 さば さけ	とり肉 みそ たら	しょうが にんじん なめこ ねぎ	ごぼう えだ豆 だいこん たまねぎ	米 油 ごま	麦 さとう でんぷん	690 29.8	800 34.4	
16火	きなこ揚げパン ポトフ だいこんサラダ	牛乳 ホーケイ粉	きなこ	にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	たまねぎ えだ豆 だいこん	米粉パン さとう 油 じゃがいも オリーブオイル(乳・卵無)	油 じゃがいも	673 26.1	814 31.1	
17水	むぎごはん みそちゃんこ ごまあえ	牛乳 厚揚げ	とり肉 みそ	にんにく たまねぎ はくさい 白ねぎ	しょうが だいこん にんじん しめじ ごぼう	米 こまつな とうもろこし キャベツ	麦 でんぷん ごま	590 26.1	707 30.4	
18木	スープスパゲティ グリーンサラダ ココアカップケーキ	牛乳 ホーケイ粉 おから	ベーコン たまご 豆乳 ピーマン	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ	にんじん マッシュルーム とうもろこし ほうれんそう	ソフトめん さとう バター ココア	オリーブオイル さとう ケチャップ粉 チョコ	658 25.1	823 30.9	
19金	おやこ 焼きししゃも ひじきサラダ	牛乳 かまぼこ 子どもししゃも ひじき	とり肉 たまご チキンハム	たまねぎ 干しいたけ とうもろこし もやし	にんじん ねぎ キャベツ レモン果汁	米 さとう	麦 ごま油	615 30.2	726 34.5	
22月	どどめせ すまし汁 きびだんご	牛乳 干しえび たまご かまぼこ	とり肉 ちくわ さわら	干しいたけ ごぼう えだ豆 たまねぎ ねぎ	にんじん かんぴょう たまねぎ ねぎ	米 さとう きびだんご	麦 油	618 30.8	720 35.9	
24水	むぎごはん みわしょう 美和小学の5年生が考えたみそ汁 ゆかりあえ	牛乳 みそ わかめ	とり肉 たまご	にんにく だいこん しそ	とうもろこし キャベツ	米 でんぷん さとう ごま	麦 油 ごま油 じゃがいも	736 29.8	882 34.9	
25木	ちからうどん すだち酢あえ 黒糖ビーンズ	牛乳 かまぼこ	とり肉 わかめ 油揚げ 大豆	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ	ねぎ 干しいたけ はくさい 水菜	うどん もち米粉 水あめ すだち果汁	でんぷん 油 さとう 黒さとう	613 25.6	749 30.1	
26金	カレーライス マーマレードサラダ	牛乳 牛肉	牛乳 牛肉	にんにく たまねぎ レッドキャベツ	にんじん キャベツ パインナップ漬	米 じゃがいも カレールー(乳・卵無) マーマレード	麦 オリーブオイル さとう	644 21.2	771 24.6	

もってえねんジャーの日



行幸小人気献立
第1位
きなこあげパン



ふるさと給食

行幸小人気献立
第2位
カレーライス

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※15日(月)は「もってえねんジャーの日」です。

※O印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※22日(月)は「ふるさと給食」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。



こめ



こむぎこ



マッシュルーム



キャベツ



~2月に使用している瀬戸内市の食材~