



2021年 3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	おもなさいりょう			上段：エネルギー(kcal)		下段：たんぱく質(g)		
		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	小学校	中学校	
1月	麦ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢煮 拌三絲	牛乳 とり肉 荳わかめ	ぶた肉 厚揚げ	たまねぎ しょうが たけのこ キャベツ きゅうり	しょうが にんじん ピーマン(赤・黄) もやし	米 パン粉 さとう 緑豆はるさめ	麦 でんぷん 油 ごま油	624 21.7	746 25.1
2火	黒糖パン 牛乳 さつまいものシチュー だいこんのマリネ	牛乳 豆乳	とり肉 ツナフレーク	にんじん マッシュルーム だいこん	たまねぎ ブロッコリー 葉だいこん	黒糖パン ごま油 バター さとう	さつまいも ごま油 さとう	652 28.2	793 33.6
3水	ひなまつりすし 牛乳 さわらの塩焼き すまし汁 三色ひなゼリー	牛乳 ゼラチン 高野豆腐 さわら	あなご ちくわ たまご かまぼこ	えだ豆 かんぴょう にんじん たまねぎ	干しいたけ ごぼう れんこん しめじ	米 三色ひなゼリー(乳・卵無) はくさい ねぎ	麦 さとう 水あめ	624 32.2	730 37.7
4木	笠岡ラーメン 牛乳 焼きしゅうまい 野菜の黒酢あえ	牛乳 大豆 海そうミックス	とり肉 ぶた肉 大豆 海そうミックス	しょうが にんじん たけのこ きゅうり	たまねぎ もやし ねぎ ピーマン(赤・黄)	中華めん でんぷん ごま油 ごま キャベツ	さとう ごま	668 33.3	814 39.8
5金	デミかつ丼 牛乳 美和の5年生が考えたみそ汁	牛乳 みそ わかめ	ぶた肉 大豆粉 とうふ	キャベツ なめこ	にんじん ねぎ	米 でんぷん 油 じゃがいも	麦 パン粉 さとう	608 24.4	759 30.0
8月	赤飯 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き 青じそあえ すまし汁 焼きプリンタルト	牛乳 かまぼこ	とり肉 ゆば	梅干し ブロッコリー たまねぎ ねぎ	だいこん とうもろこし しめじ	米 もち米 小豆 焼きプリンタルト(乳・卵無)	さとう	699 29.4	787 33.4
9火	セルフフィッシュサンド 牛乳 オニオンスープ	牛乳 大豆粉	ホキ ベーコン	キャベツ にんじん マッシュルーム	たまねぎ だいこん パセリ	米粉パン ごま油 じゃがいも バター ノイック マネー(乳・卵無)	パン粉 さとう	676 27.0	818 32.2
10水	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 のり酢あえ 炒めたくあん	牛乳 平天 ツナフレーク	ぶた肉 こんぶ のり	しょうが にんじん こまつな とうもろこし	たまねぎ えだ豆 もやし たくあん	米 じゃがいも 油	麦 さとう	622 24.1	745 28.0
11木	ソフトめんミートソース 牛乳 ハニードレッシングサラダ ミルメーク	牛乳 チキンハム	牛肉 チキンハム	にんにく たまねぎ トマト水煮 きゅうり	にんじん マッシュルーム キャベツ	ソフトめん 油 ハヤシルウ(乳・卵無) ノイック マネー(乳・卵無) はちみつ ミルメーク	さとう	694 28.2	863 34.7
12金	麦ごはん 牛乳 さばのごまだれ焼き みそ汁 ゆず香あえ	牛乳 とうふ	さば みそ	だいこん ねぎ 葉だいこん ゆず果汁	たまねぎ はくさい にんじん	米 ごま さとう	麦 さといも	639 24.2	- -
15月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	牛乳 みそ ポークハム とうふ	牛肉 たまご わかめ	にんじん もやし ぜんまい とうもろこし	にんにく こまつな たまねぎ ねぎ	米 さとう	麦 ごま油	629 26.8	753 31.3
16火	米粉パン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	牛乳 粉チーズ	とり肉 ウインナー	たまねぎ パセリ たまねぎ キャベツ	マッシュルーム にんじん とうもろこし こまつな	米粉パン ごま油 マカロニ バター	さとう	709 29.9	858 35.6
17水	ひじきごはん 牛乳 いかのてんぷら いもだんご汁	牛乳 ちくわ とり肉	牛肉 ひじき	ごぼう えだ豆 だいこん 白ねぎ	にんじん いか しめじ	米 油 ごま油 ごま でんぷん じゃがいも	さとう	655 25.6	739 28.2
18木	カレーうどん 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 和風サラダ	牛乳 油揚げ ちくわ	牛肉 かつおぶし ちりめん	にんにく たまねぎ ねぎ もやし	しょうが にんじん キャベツ とうもろこし	うどん カレーウ(乳・卵無) ノイック マネー(乳・卵無) 和風ドレッシング(乳・卵無)	さとう	658 27.4	811 32.2
19金	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ カルトッフェル・ザラート だいこんのスープ	牛乳 ぶた肉 豆乳 ベーコン	牛肉 おから チキンハム	たまねぎ ピーマン(赤) にんじん とうもろこし	れんこん きゅうり だいこん こまつな	米 油 伊豆山 レッツガ(乳・卵無)	麦 じゃがいも	- -	789 31.8
22月	麦ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 はりはり漬け	牛乳 牛肉 ひじき ちりめん	大豆 ちくわ こんぶ	ごぼう たまねぎ れんこん	にんじん いんげん 花切だいこん	米 さとう ごま	麦 じゃがいも	612 25.7	734 29.9
23火	米粉パン 牛乳 さけのオーロラソース焼き コーンソテー ジュリアンスープ	牛乳 ベーコン	サケ チキンハム	たまねぎ パセリ とうもろこし もやし	にんじん ピーマン(赤) キャベツ えだ豆	米粉パン ノイック マネー(乳・卵無) ノイック マネー(乳・卵無)	さとう	644 34.4	781 41.0
24水	ハヤシライス 牛乳 レンズ豆のサラダ	牛乳	牛肉	にんにく にんじん トマト水煮 キャベツ	たまねぎ マッシュルーム だいこん とうもろこし	米 じゃがいも ハヤシルウ(乳・卵無) にんじん レッツガ(乳・卵無)	麦 さとう	643 21.6	770 25.1
25木	あんかけラーメン 牛乳 肉まん ミニピーチゼリー	牛乳 ぶた肉	とり肉 豆乳	にんにく たまねぎ きくらげ ねぎ	しょうが にんじん もやし 干しいたけ	中華めん ごま油 でんぷん ももゼリー	油	725 30.6	901 37.5

行幸小人気献立
第3位
笠岡ラーメン

卒業
おめでとう!

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
※22日(月)は「もってえねんジャーの日」です。
※〇印の日は、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。

3月に使用している 瀬戸内市の食材