



令和3年 4月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久学校給食調理場

日付	献立名				主な材料			
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補助)	その他	エネルギー(単位)			
					赤	緑	黄	
8 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とりにく つぶ 鶏肉の粒マスタード焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	キャベツのレモン漬け【小麦・大豆・ご ま】 ポテトスープ【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		729 871 きのこ類	牛乳 とり肉 ベーコン	キャベツ きゅうり レモン果汁 セロリー にんじん たまねぎ パセリ	米粉パン ごま 三温糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
9 (金)	わかめ ごはん	プルコギ 【豚肉・小麦・大豆・りんご・ごま】	チンゲンサイの中華スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	一口ゼリー (みかん)	537 - 767 魚介類	牛乳 わかめ ぶた肉 みそ ベーコン とうふ	チンゲン菜 しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし はくさい にら りんご きくらげ	米 むぎ みかんゼリー ごま油 春雨 三温糖 ごま
12 (月)	むぎ 麦ごはん	さばの塩焼き 【さば・小麦・大豆】	はるやさい 春野菜のうま煮 【鶏肉・小麦・大豆】	もってえねんジャーの日 ●えごまふりかけ	- 666 791 緑黄色野菜	牛乳 さば とり肉 こんぶ 平天	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ わらび ぜんまい きぬさや	米 むぎ 生ふ 三温糖 さといも
13 (火)	ソフトめん の肉みそあんかけ ソフトめん:【小麦】あん:【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】		カラフルサラダ 【小麦・オレンジ・大豆】		488 612 721 いも類	牛乳 大豆 ぶた肉 みそ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ 赤ピーマン だいこん とうもろこし ねぎ	ソフトめん 三温糖 でん粉 柑橘ドレッシング
14 (水)	カレーライス 【牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		パインサラダ	●福神漬 【小麦・大豆】	591 721 839 大豆製品	牛乳 牛肉	にんにく にんじん たまねぎ パイン キャベツ きゅうり 福神漬	米 むぎ じゃがいも サラダ油 小麦粉 三温糖
15 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ポークビーンズ 【豚肉・小麦・大豆】	鉄骨サラダ 【小麦・大豆】	ふるさとの味給食の日 ●福神漬 【小麦・大豆】	463 648 784 きのこ類	牛乳 ぶた肉 大豆 きんとき豆 ちりめん	にんじん たまねぎ トマト さやいんげん キャベツ もやし こまつな	米粉パン じゃがいも 三温糖 いちごジャム
16 (金)	たけのこ ごはん 【鶏肉・小麦・大豆】	とり肉のから揚 げ 【鶏肉・小麦・大豆】	さくら 桜のすまし汁 【小麦・大豆】	入学・進級お祝い献立 ★お祝いデザート	574 697 830 いも類	牛乳 かまぼこ わかめ とり肉 あぶらあげ とうふ	みつば にんじん ごぼう たけのこ えだまめ しょうが みつば たまねぎ しめじ	米 むぎ でん粉 三温糖 いちごゼリー 天ぷら油
19 (月)	むぎ 麦ごはん	ぶたにく ししょうが や 豚肉の生姜焼き 【豚肉・小麦・大豆】	こんぶ あ 昆布和え【小麦・大豆】 はる 春キャベツのみそ汁【大豆】		547 688 814 魚介類	牛乳 あぶらあげ みそ ぶた肉 塩ふき昆布	キャベツ ねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ	米 むぎ じゃがいも
20 (火)	きつねうどん うどん:【小麦】きつね:【小麦・大豆】 汁:【鶏肉・小麦・大豆】		な はな 菜の花のごま和え 【小麦・大豆・ごま】	★豆乳クリームプリン(幼) 【大豆】 ★桜餅(小中)	536 718 811 きのこ類	牛乳 とり肉 あぶらあげ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ 菜の花 こまつな キャベツ とうもろこし	うどん 三温糖 ごま 桜餅 豆乳クリームプリン
21 (水)	キムチ チャーハン 【豚肉・小麦・大豆・さば・りんご】	焼きぎょうざ 【小麦・大豆・豚肉・ごま】	もずくスープ 【鶏肉・小麦・大豆・ごま】		490 609 815 魚介類	牛乳 あぶらあげ ぶた肉 とうふ もずく	にんにく にんじん しょうが キムチ たまねぎ きくらげ こまつな キャベツ にら	米 むぎ ごま ごま油 じゃがいも でん粉 小麦粉 パン粉
22 (木)	セルフサンド 米粉パン【小麦・乳・大豆】 ホキフライ【小麦・大豆】 キャベツのカレーソース		あさりの豆乳チャウダー 【鶏肉・小麦・大豆】	●ノンエッグタルタル ソース 【大豆・りんご】	570 724 873 緑黄色野菜	牛乳 ホキ とり肉 あさり ほたて とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム	米粉パン 天ぷら油 じゃがいも サラダ油 パン粉 小麦粉 ノンエッグタルタルソース
23 (金)	むぎ 麦ごはん	マーボー厚揚げ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】	ちゅうか あ 中華和え 【小麦・大豆】		509 644 767 海藻類	牛乳 ぶた肉 みそ 厚揚げ	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ きくらげ キャベツ こまつな	米 むぎ でん粉 三温糖 ごま油
26 (月)	むぎ 麦ごはん	さわらの 木の芽みそかけ【大豆】	たくあん和え【ごま】 さわらわん 沢煮【豚肉・小麦・大豆】		493 619 - いも類	牛乳 さわら みそ ぶた肉	ほうれんそう たくあん きゅうり こまつな にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ しめじ	米 むぎ ごま 三温糖
27 (火)	わかめラーメン 中華めん:【小麦】 汁:【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		だいこん ちゅうか づ 大根の中華漬け 【小麦・大豆・ごま】	マラーカオ 【小麦・乳・卵・大豆】	524 658 776 大豆製品	牛乳 ぶた肉 わかめ たまご なると	しょうが にんじん たまねぎ もやし レーズン キャベツ とうもろこし ねぎ メンマ だいこん こまつな	中華めん ごま油 いりごま 三温糖 ミックス粉 ラード
28 (水)	ぎゅうにく 牛肉どんぶり 【牛肉・小麦・大豆】		ゆかり和え にほし 煮干のアーモンドがらめ 【小麦・大豆・アーモンド】		515 651 793 緑黄色野菜	牛乳 あぶらあげ 牛肉 にぼし	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ しそ きゅうり キャベツ	米 むぎ アーモンド 三温糖 やきふ
30 (金)	むぎ 麦ごはん	かつおのゴマだれ 【小麦・大豆・ごま】	きんぴら【小麦・大豆】 なめこの赤だし【大豆】		510 651 793 果実類	牛乳 かつお ちくわ わかめ とうふ みそ	しょうが にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ えのきたけ なめこ ねぎ	米 むぎ じゃがいも 天ぷら油 三温糖 でん粉 ごま油

※○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。
 ※主に、加工食品、調味料を使用するものについて: 献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当する物を【 】に載せています。
 ⇒今年度より、28品目目のアーモンドを記載項目に追加しています。
 ※米粉パン【小麦・乳・大豆】、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2月に使用している食材の産地を掲載しています。



12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!



*4月 瀬戸内市産食材 * 米 小麦粉 小松菜

