



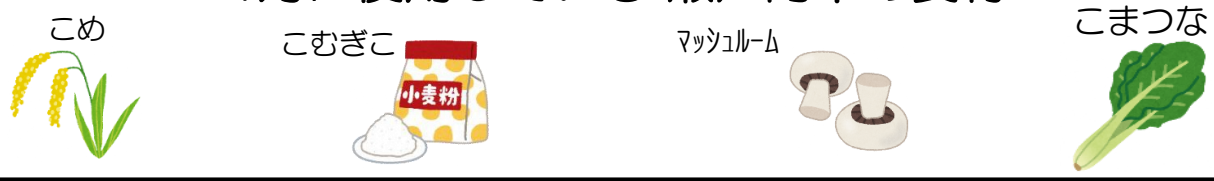
日付	献立名	主 材			上段：エネルギー(kcal)		下段：たんぱく質(g)	
		体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校	小学校	中学校
8 木	ソフトめんミートソース フレンチサラダ	牛乳 ふた肉	牛肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト水煮 きゅうり	マッシュルーム キャベツ ピーマン	ソフトめん 油 ハヤシルウ(卵・乳無) さとう	663	830
9 金	むぎ麦ごはん ブロッコリーのごましょうゆあえ みそ汁	牛乳 たら たまご 厚揚げ	チーズ とり肉 ひじき みそ	にんじん とうもろこし しめじ ブロッコリー	たまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 でんぷん パン粉 さといも ごま	696	834
12 月	むぎ麦ごはん あげじゃがのそぼろあんかけ アーモンドあえ	牛乳 ふた肉	ふた肉	しょうが にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだ豆 とうもろこし	米 じゃがいも さとう でんぷん アーモンド	624	747
13 火	こめ米粉パン ポークビーンズ ごまネーズサラダ	牛乳 ふた肉	大豆 ウインナー	たまねぎ にんじん トマト水煮 りんご ごぼう	マッシュルーム いんげん ピーマン	米粉パン 油 /エッグマヨネーズ(卵・乳無) きゅうり じゃがいも ごま さとう	614	744
14 水	きゅうり牛肉どんぶり ツナと茎わかめのサラダ	牛乳 かまぼこ ツナフレーク	牛肉 茎わかめ	しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり	にんじん ごぼう キャベツ とうもろこし	米 さとう 麦 油	589	705
15 木	ごまみそラーメン 切りほし切干だいこんの中華炒め いもけんぴパリッパ	牛乳 みそ かたくちいわし	ふた肉 とり肉	にんにく たまねぎ とうもろこし ねぎ	しょうが にんじん キャベツ 切干だいこん	中華めん ごま ごま油 さとう さつまいも 油 水あめ	621	775
16 金	わかめごはん さばの照り焼き 春野菜の煮もの	牛乳 わかめ さば こんぶ	牛乳 わかめ とり肉 丸天	たまねぎ にんじん たけのこ	にんじん アスパラガス	米 さとう 麦 じゃがいも	693	830
19 月	カレーライス キャベツのピクルス 福神漬	牛乳 牛肉	牛肉	にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし	にんじん キャベツ ピーマン 福神漬	米 麦 じゃがいも さとう カレーウ(卵・乳無) ごま	631	754
20 火	こめ米粉パン さけの花園焼き ABCマカロニスープ	牛乳 みそ	さけ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし	ピーマン キャベツ えだ豆	米粉パン /エッグマヨネーズ(卵・乳無) マカロニ	621	767
21 水	むぎ麦ごはん こんぶあえ 桜のすまし汁 豆乳プリン	牛乳 かまぼこ こんぶ	とり肉 とうふ	レモン果汁 しめじ だいこん	たまねぎ ねぎ にんじん	米 麦 でんぷん 油 さとう	697	820
22 木	きつねうどん おひたし 桜もち	牛乳 とり肉 わかめ	油揚げ かまぼこ	たまねぎ ねぎ とうもろこし	にんじん ほうれん草 キャベツ	うどん さとう 桜もち	672	877
23 金	むぎ麦ごはん マーボー厚揚げ キャベツの中華漬	牛乳 ふた肉	厚揚げ みそ	しょうが ねぎ にんじん 干ししいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	米 麦 さとう でんぷん ごま油 ごま 葉だいこん	647	775
26 月	むぎ麦ごはん ゆかりあえ みそ汁	牛乳 みそ	ふた肉 平天	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	しょうが きゅうり しそ もやし	米 さとう 麦 じゃがいも ねぎ	613	708
27 火	こめ米粉パン タンドリーチキン ポトフ	牛乳 ウインナー	とり肉 ベーコン	しょうが レモン果汁 たまねぎ ブロッコリー	にんにく にんじん キャベツ	米粉パン じゃがいも オリーブオイル	685	825
28 水	たけのこごはん かつおのごまだれ 沢煮椀	牛乳 油揚げ ふた肉	とり肉 かつお	たけのこ しょうが ごぼう 干ししいたけ	えだ豆 にんじん だいこん みつば	米 さとう 麦 でんぷん 油 ごま	622	719
30 金	むぎ麦ごはん マッシュポテト もずくスープ	牛乳 とり肉 ベーコン とうふ	ふた肉 みそ もずく	たまねぎ えのき とうもろこし	マッシュルーム パセリ ねぎ	米 麦 パン粉 さとう でんぷん 油 じゃがいも	601	731

もってえねんジャーの日



※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
 ※16日(金)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。

~4月に使用している瀬戸内市の食材~



今年度もどうぞよろしくお願ひします。

