令和5年3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 主食	主菜（メインのおかず）	副菜（主菜をおぎなう）	その他	エネルギー（幼）（小）（中） 家庭でとってほしい食品	主な材料 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（水）	みそカツ丼（みそカツ・そえ野菜） 【みそカツ：豚肉・小麦・大豆】【そえ野菜：小麦・大豆】		つみれ汁 【小麦・大豆】		551 689 862 緑黄色野菜	牛乳　ぶた肉 みそ　油揚げ つみれ	しょうが　キャベツ にんじん　ごぼう えのきたけ　だいこん ねぎ	米　むぎ パン粉　でんぷん 天ぷら油　三温糖 じゃがいも
2（木）	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	クリームシチュー 【小麦・乳・鶏肉・豚肉・大豆】	中学3年生わくわく給食♪ 水菜とツナのサラダ 【大豆・小麦・ごま】	●ミルメークコーヒー	507 658 795 海藻類	牛乳　とり肉 ベーコン　ツナ	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　ブロッコリー みずな　だいこん キャベツ	米粉パン　バター 小麦粉　じゃがいも ごまドレッシング ミルメークコーヒー
3（金）	ひなまつりずし（ちらしずし・上具） 【ちらしずし：小麦・大豆】 【上具：卵・小麦・大豆・ゼラチン】	さわらの西京焼き 【大豆】 ひなまつり献立	春風のすまし汁 【小麦・大豆】	★三色ひなゼリー 【大豆・りんご】	578 694 820 いも類	牛乳　高野豆腐 あなご　たまご さわら　かまぼこ わかめ　とうふ みそ	かんぴょう　にんじん ごぼう　れんこん えだまめ　干椎茸 えのきたけ　たまねぎ みつば　はくさい	米　さとう 三温糖
6（月）	中学3年生わくわく給食♪	カレーライス 【牛肉・鶏肉・小麦・大豆】	ビーンズサラダ 【大豆】	●福神漬 【小麦・大豆・オレンジ】	604 755 894 魚介類	牛乳　牛肉 大豆　大福豆 金時豆	にんじん　たまねぎ キャベツ　ブロッコリー 福神漬	米　むぎ じゃがいも　小麦粉 サラダ油 フレンチドレッシング
7（火）	みそキムチラーメン 【中華めん：小麦】 【汁：豚肉・鶏肉・大豆・小麦・さば・りんご】	からあげ 【小麦・大豆】	ごまずあえ 【ごま・小麦・大豆】	中学3年生わくわく給食♪	577 723 855 きのこ類	牛乳　ぶた肉 みそ　とり肉	しょうが　にんじん たまねぎ　とうもろこし もやし　キャベツ 白菜キムチ　ねぎ こまつな　だいこん	中華めん　でんぷん 天ぷら油　ごま油 ごま　三温糖
8（水）	麦ごはん	豚肉のしょうが炒め 【豚肉・小麦・大豆】	根菜のみそ汁 【大豆】		513 645 764 果物	牛乳　ぶた肉 油揚げ　とうふ みそ　わかめ	しょうが　たまねぎ ピーマン　にんじん ごぼう　だいこん ねぎ	米　むぎ 三温糖　じゃがいも
9（木）	切干大根の焼きそば風サンド【米粉パン：小麦・乳・大豆】【切干大根：豚肉・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・さば】 いわしのカリカリフライ		ぎょうざスープ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		504 688 858 きのこ類	牛乳　ぶた肉 けずり粉　青のり いわし　ほたて スープぎょうざ	にんじん　たまねぎ もやし　キャベツ 切干大根　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　でんぷん 天ぷら油
10（金）	卒業お祝い献立 赤飯　【ごま】	鮭のレモンソースかけ 【鮭・小麦・大豆】	中学3年生わくわく給食 菜の花あえ【小麦・大豆】 豆乳そうめん汁【小麦・大豆】	今城小リクエスト献立 ★お祝いケーキ（いちご）【大豆】	593 706 822 海藻類	牛乳　小豆 さけ　油揚げ 豆乳こんにゃくめん	たまねぎ　レモン 菜の花　とうもろこし キャベツ　ほうれん草 干椎茸　しめじ ねぎ　にんじん	米　もち米 黒ごま　でんぷん 三温糖
13（月）	麦ごはん	ぶりと大根の煮物 【小麦・大豆】	ごまマヨネーズあえ 【鶏肉・小麦・大豆・ごま】		557 699 829 果物類	牛乳　ぶり 昆布　とり肉 ひじき	しょうが　ごぼう だいこん　にんじん 白ねぎ　れんこん 切干大根　ほうれん草	米　むぎ 三温糖　ごま ノンエッグマヨネーズ
14（火）	しっぽくうどん 【うどん：小麦】 【汁：豚肉・小麦・大豆】	れんこんのはさみ揚げ 【小麦・大豆・鶏肉】	キャベツとしめじの即席漬け【小麦・大豆・ごま】		497 623 734 緑黄色野菜	牛乳　ぶた肉 かまぼこ　油揚げ とり肉　昆布	しょうが　ごぼう にんじん　だいこん ねぎ　れんこん キャベツ　しめじ ゆず	うどん　さといも パン粉　でんぷん 天ぷら油　ごま
15（水）	麦ごはん	大豆の磯煮 【牛肉・小麦・大豆】	わけぎのぬた【大豆】	もってぇねんジャーの日	531 667 790 種実類	牛乳　牛肉 油揚げ　ひじき 昆布　ちくわ　大豆 ちりめん　みそ	しょうが　ごぼう れんこん　にんじん さやいんげん　わけぎ 黄にら　キャベツ	米　むぎ 三温糖　じゃがいも
16（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】	マッシュポテト ミネストローネ【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	中学3年生わくわく給食♪	一 690 833 魚介類	牛乳　とり肉 ベーコン　ひよこ豆 ほたて	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
17（金）	麦ごはん	れんこん団子のよせなべ【鶏肉・卵・小麦・大豆】	おひたし【小麦・大豆】	ぶどうゼリー	524 一 751 いも類	牛乳　とり肉 たまご　昆布 とうふ　みそ かつおぶし	しょうが　れんこん ねぎ　ごぼう にんじん　だいこん えのきたけ　はくさい チンゲンサイ　もやし	米　むぎ でんぷん　ぶどうゼリー
20（月）	麦ごはん	さばのソース焼き 【さば・ごま・大豆】	金平っす【さば・ごま・大豆】 赤だしみそ汁【大豆】		520 660 782 緑黄色野菜	牛乳　さば みそ　けずり粉 わかめ　とうふ	しょうが　ごぼう にんじん　さやいんげん たまねぎ　えのきたけ なめこ　ねぎ	米　むぎ ごま　三温糖 ごま油　じゃがいも
22（水）	ビビンバ（牛肉・ナムル） 【牛肉：牛肉・小麦・大豆】【ナムル：小麦・大豆】		トックスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		515 650 770 海藻類	牛乳　牛肉 みそ　ベーコン	にんにく　たけのこ たまねぎ　にんじん もやし　しめじ　干椎茸 チンゲンサイ　こまつな	米　むぎ 三温糖　ごま油 トック
23（木）	セルフサンド（てりやきチキン・ボイルキャベツ） 【米粉パン：小麦・乳・大豆】 【てりやきチキン：鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		白いんげん豆と豆乳のポタージュ 【大豆・鶏肉・豚肉】	●ノンエッグタルタルソース 【大豆・りんご】	545 678 816 果物類	牛乳　とり肉 ベーコン　白花豆 白いんげん豆　豆乳	キャベツ　赤ピーマン たまねぎ　にんじん とうもろこし　パセリ マッシュルーム	米粉パン　パン粉 ノンエッグタルタルソース じゃがいも　米粉

※〇印は瀬戸内市基本献立です。　※●は、小袋がつきます。★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。 牛乳は毎日つきます。
※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。
※米粉パン【小麦・乳・大豆】、米粉ソフトめん・米粉中華めん・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、献立表と食材の産地を掲載しています。

１５日は、「もってぇねんジャーの日」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　もち米　小麦粉　マッシュルーム
キャベツ　ほうれんそう