令和5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
10（月）	ごはん	白身魚のゆかりパン粉焼き【小麦】	野菜とたくあんの納豆あえ【大豆・小麦・さば】 若竹煮【小麦・大豆・さば】 みそ汁		534 713 802 きのこ類	牛乳　ホキ 納豆　わかめ みそ　かつおぶし	ゆかり　こまつな にんじん　たくあん たけのこ　キャベツ たまねぎ	こめ　小麦粉 パン粉　油 ふ
11（火）	ミートスパゲッティ【ソフトめん：小麦】【豚肉・大豆・小麦】		ひじきの五目サラダ【小麦・大豆・ごま・ゼラチン】	★冷凍パイン	516 521 610 いも類	牛乳　ぶた肉 みそ　ひじき かつおぶし	たまねぎ　にんじん しょうが　トマト ごぼう　とうもろこし えだまめ　パイナップル	ソフトめん　三温糖 でんぷん　ごま ノンエッグマヨネーズ
12（水）	ごはん	さばの塩昆布焼き【さば・小麦・大豆・ゼラチン・ごま】	れんこんのきんぴら【小麦・大豆】 かぼちゃの素揚げ みそ汁【大豆・さば】		462 722 811 果物類	牛乳　さば 塩昆布　とうふ みそ	れんこん　赤ピーマン 黄ピーマン　いんげん にんじん　かぼちゃ なめこ　たまねぎ　ねぎ	こめ　ごま油 ごま　黒砂糖 でんぷん　油
13（木）	ごはん	ハンバーグ【鶏肉・豚肉・大豆・小麦】	春雨トマトサラダ【小麦・大豆・ごま】 みそ汁【大豆・さば】	●小魚佃煮	480 622 711 海藻類	牛乳　ハンバーグ 小魚佃煮　みそ	きゅうり　トマト はくさい　とうもろこし チンゲンサイ　たまねぎ にんじん	こめ　春雨 ごま　黒砂糖 ごま油
14（金）	ごはん	春じゃが煮【鶏肉・さば・小麦・大豆】	さっぱりみかんサラダ【小麦・大豆】 れんこんチップス みそ汁【大豆・さば】	★いちご大福【小麦・大豆】	504 716 805 種実類	牛乳　とり肉 油あげ　わかめ みそ	にんじん　たまねぎ たけのこ　グリーンピース キャベツ　きゅうり れんこん　みかん だいこん	こめ　じゃがいも 黒砂糖　三温糖 油　いちご大福
17（月）	ごはん	豚と野菜のしょうが焼き【豚肉・大豆】	野菜の納豆あえ【大豆・さば・小麦】 スナップえんどうの塩ゆで みそ汁【さば・大豆】		460 648 737 魚介類	牛乳　ぶた肉 納豆　かつおぶし みそ	ピーマン　たまねぎ しょうが　キャベツ にんじん　こまつな スナップえんどう　ごぼう えのきたけ　ねぎ	こめ　油 さつまいも
18（火）	かやくうどん【うどん：小麦】【汁：小麦・大豆・さば】		ちくわの磯辺揚げ【小麦・大豆】 青菜と切干大根のごまあえ【小麦・大豆・ごま】		398 475 564 きのこ類	牛乳　とり肉 わかめ　ちくわ 青のり	たまねぎ　にんじん 干椎茸　ねぎ ほうれんそう　切干大根 にんじん	うどん　小麦粉 でんぷん　油 黒砂糖　ごま
19（水）	春キャベツと塩昆布のごはん【小麦・大豆・ゼラチン】	あじのごまみそ焼き【大豆・小麦・ごま】	和風ポテトサラダ【ゼラチン・小麦・大豆】 にらもやし炒め【小麦・大豆・ごま】 すまし汁【大豆・小麦・さば】		425 588 677 果物類	牛乳　あじ 塩昆布　みそ とうふ	キャベツ　ブロッコリー にんじん　とうもろこし にら　もやし なめこ　たまねぎ　ねぎ	こめ　黒砂糖 ごま　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖　ごま油
20（木）	キーマカレー【鶏肉・豚肉】		海藻サラダ【小麦・大豆】	★冷凍黄桃【桃】	584 725 814 魚介類	牛乳　とり肉 ぶた肉　わかめ しらす干し	たまねぎ　にんじん グリーンピース　にんにく しょうが　トマト とうもろこし　キャベツ もやし　黄桃	こめ　油 カレールウ　黒砂糖 三温糖　ごま油
21（金）	ごはん	とりの塩こうじ青のり揚げ【鶏肉】	ひじきの五目煮【大豆・小麦・さば】 みそ汁【大豆・さば】	●ふりかけ	465 615 704 野菜類	牛乳　とり肉 青のり　ひじき 油あげ　大豆 みそ	しょうが　にんじん いんげん　こまつな もやし	こめ　でんぷん 油　黒砂糖
24（月）	ごはん	鮭のてり焼き【鮭・小麦・大豆】	大豆ミンチと野菜のおかか炒め【大豆・小麦】 車麩カツ【小麦】 みそ汁【大豆・さば】		406 644 733 いも類	牛乳　鮭 大豆　かつおぶし みそ	しょうが　キャベツ たまねぎ　ピーマン にんじん　はくさい しめじ	こめ　黒砂糖 ごま油　車麩 小麦粉　パン粉 油
25（火）	ごはん	厚揚げと野菜のカレーだし煮【豚肉・大豆・小麦・さば】	れんこんサラダ【ゼラチン】 キャベツとわかめのナムル【小麦・大豆・ごま】 みそ汁【小麦・大豆・さば】		482 662 751 果物類	牛乳　ぶた肉 あつあげ　ツナ わかめ　みそ	たまねぎ　にんじん しめじ　えだまめ れんこん　きゅうり きくらげ　キャベツ かぼちゃ　ねぎ	こめ　三温糖 でんぷん　ふ ノンエッグマヨネーズ ごま油　ごま
26（水）	ごはん	白身魚のねぎソースかけ【小麦・大豆】	パリパリサラダ【小麦・大豆】 チンゲンサイのおひたし【小麦・大豆】 重ね煮みそ汁【大豆】		416 560 649 大豆製品	牛乳　ホキ かつおぶし　みそ	白ねぎ　ねぎ キャベツ　にんじん きゅうり　チンゲンサイ たまねぎ　しいたけ	こめ　でんぷん ごま油　黒砂糖 皿うどん　油
27（木）	ごはん	とりささみのチリソース風【鶏肉・小麦・大豆】	切干大根と野菜の納豆あえ【大豆・小麦・さば】 ごまきなこポテト【大豆・ごま】 すまし汁【小麦・大豆・さば】		437 628 717 緑黄色野菜	牛乳　とり肉 納豆　かつおぶし きなこ　とうふ わかめ	しょうが　にんにく きゅうり　にんじん 切干大根　ねぎ	こめ　片栗粉 油　三温糖 じゃがいも　ごま 黒砂糖
28（金）	ちゃんぽんうどん【うどん：小麦】【汁：鶏肉・豚肉・大豆・小麦】		ぎょうざ【豚肉・鶏肉・大豆・ごま・小麦】 野菜のしらすあえ【さば・小麦・大豆・ごま】		430 563 652 いも類	牛乳　ぶた肉 豆乳　みそ しらす干し　ぎょうざ	キャベツ　にんじん もやし　たまねぎ きくらげ　しょうが にんにく　はくさい こまつな	うどん　油 黒砂糖　ごま

※●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
※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2月に使用した食材の
　産地を掲載しています。