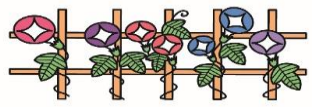
令和 5年 7月　給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	主な材料 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	上段:エネルギー(kcal) 下段:たんぱく質 (g) 小学校	中学校
3 月	スタミナどんぶり 牛乳 コーンサラダ	ぎゅう肉 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう ピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり	こんにゃく むぎ こめ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無）	628 21.7	726 24.7
④ 火	米粉パン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き トマトスープ もってぇねんジャーの日	牛乳 ウインナー ぶた肉 チーズ	かぼちゃ えだ豆 たまねぎ トマト ピーマン マッシュルーム セロリ りんご	米粉パン じゃがいも	662 26.7	802 31.7
5 水	麦ごはん 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー 牛窓産ペルルメロン	牛乳 ぶた肉 ウインナー 焼きとうふ かつおぶし	だいこん しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ゴーヤ メロン	こめ むぎ こんにゃく さとう でんぷん ごまあぶら	609 28.9	726 34.1
6 木	ぶっかけうどん 牛乳 とり肉の青のり揚げ 甘酢あえ	にぼし かまぼこ わかめ 牛乳 とり肉 青のり	しめじ だいこん きゅうり もやし とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	うどん でんぷん あぶら ごま	669 31.6	834 38
7 金	とうもろこしごはん 牛乳 ますの マヨネーズ焼き そうめん汁 きらきらもち	わかめ 牛乳 ます とり肉 かまぼこ あぶらあげ にぼし 豆乳	とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん なす オクラ	こめ むぎ キラキラもち こんにゃく ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無）	651 31.1	770 36.4
⑩ 月	麦ごはん 牛乳 マーボーとうがん 中華サラダ ふるさと給食	牛乳 ぶた肉 赤みそ 厚揚げ チキンハム くきわかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん とうがん にら	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん 春雨 さとう	610 22.2	731 25.7
11 火	セルフ照り焼きチキンサンド 牛乳 レタスのスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	にんにく キャベツ しょうが たまねぎ マッシュルーム レタス	米粉パン じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無）	661 31.5	796 37.1
⑫ 水	夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 ぎゅう肉	ピーマン なす トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ かぼちゃ	あぶら こめ むぎ サラダ油 じゃがいも さとう カレールウ（乳・卵無）	654 19.4	783 22.4
13 木	冷やし中華 牛乳 ごぼうとちくわのごまだれ	チキンハム 牛乳 ちくわ	きゅうり にんじん キャベツ もやし とうもろこし ごぼう むきえだまめ	中華めん でんぷん サラダ油 ごま さとう	642 27.2	804 33.5
14 金	梅ちりごはん 牛乳 塩肉じゃが おかかあえ マスカットきびだんご	ちりめん 牛乳 ぶた肉 かつおぶし	梅 たまねぎ にんじん むきえだまめ もやし キャベツ こまつな ゆず果汁	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも マスカットきびだんご	625 24.8	730 28.4
18 火	バターロールパン 牛乳 とり肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き ジュリアンスープ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 ポークハム	にんにく むきえだまめ たまねぎ キャベツ もやし にんじん	バターロールパン ぶどうゼリー ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ	682 29.6	825 35.2
令和 5年 9月の予定献立						
1 金	ドライカレー 牛乳 福神漬 白玉こんにゃく入りミックスフルーツ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆	しょうが たまねぎ にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ピーマン みかん 黄桃 ふくじんづけ パイン	米 麦 油 じゃがいも カレールウ（乳・卵無） さとう オレンジゼリー こんにゃくｼﾛｯﾌﾟ漬	679 24.8	813 28.9

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※5日（水）は「もってぇねんジャーの日」です。

※10日（月）は「ふるさと給食」です。使用する冬瓜はJA岡山からいただきます。感謝して食べましょう！

※○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。

～7月に使用している 瀬戸内市の食材～

こめ

マッシュルーム

なす

とうがん

ちりめん

じゃがいも

たまねぎ

ピーマン

メロン