令和６年３月分　給食献立予定表

瀬戸内市邑久学校給食調理場（小・中）

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（金）	◆キンパ風まぜごはん 【牛肉・小麦・大豆・ごま】	◆ヤンニョムチキン 【鶏肉・大豆・小麦】	◆中学3年生 わくわく給食♪ ◆わかめスープ 【鶏肉・小麦・大豆】	●韓式味付けのり【ごま】	581 710 827 果物	牛乳 牛肉 みそ のり とり肉 とうふ ほたて わかめ	にんじん ごぼう 干しいたけ こまつな つぼ漬け しょうが にんにく たまねぎ しめじ もやし チンゲンサイ	米 むぎ 三温糖 ごま でんぷん 天ぷら油 ごま油
4（月）	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】	ひなまつり献立 さわらの西京焼き 【大豆】	春風のすまし汁 【小麦・大豆】 	★三色ひなゼリー 【大豆・りんご】	589 708 837 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 干しいたけ えのきたけ たまねぎ みつば はくさい	米 さとう 三温糖 三色ひなゼリー
5（火）	カレーラーメン 【中華めん：小麦】 【汁：鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	ほたてフライ 【小麦・大豆】		★いちご大福 【小麦・大豆】	568 682 829 緑黄色野菜	牛乳 ぶた肉 なると みそ ほたて	にんにく にんじん たまねぎ きくらげ とうもろこし ねぎ キャベツ もやし いちご	中華めん でんぷん いちご大福
6（水）	卒業お祝い献立 赤飯 【ごま】	 金目鯛の照り焼き 【小麦・大豆】	菜の花あえ【小麦・大豆】 豆乳そうめん汁【小麦・大豆】	◆中3・今城小リクエスト献立 ◆★お祝いケーキ （チョコ）【大豆】	573 689 810 海藻類	牛乳 小豆 きんめだい 油揚げ 豆乳こんにゃくめん	たまねぎ にんじん なのはな とうもろこし キャベツ ほうれん草 干しいたけ しめじ ねぎ	米 もち米 黒ごま でんぷん 三温糖 お祝いケーキ（チョコ）
7（木）	米粉キャロットパン 【小麦・乳・大豆】	牛肉とひよこ豆のトマト煮 【牛肉・鶏肉】	ブロッコリーのサラダ		501 661 807 魚介類	牛乳 牛肉 ひよこ豆	セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト えだまめ とうもろこし ブロッコリー キャベツ	米粉キャロットパン じゃがいも イタリアンドレッシング
8（金）	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・ごま・小麦・大豆】	●えごまふりかけ	573 717 849 きのこ類	牛乳 ぶり こんぶ とり肉 ひじき わかめ かつおぶし のり	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 こまつな かぼちゃ	米 むぎ 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ むらさきいも
11（月）	◆ ビビンバ（牛肉・ナムル） 【牛肉：牛肉・小麦・大豆】【ナムル：小麦・大豆】	◆中学3年生 わくわく給食♪	春雨スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	★豆乳ムース 【大豆・ゼラチン】	548 677 791 大豆製品	牛乳 牛肉 みそ ベーコン チンゲンサイ	にんにく たけのこ ぜんまい にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ 干しいたけ えのきたけ はくさい	米 むぎ 三温糖 ごま油 春雨 豆乳ムース
12（火）	しっぽくうどん 【うどん：小麦】 【汁：豚肉・小麦・大豆】	にしんの天ぷら 【小麦】	ゆず香あえ 【小麦・大豆・ごま】		582 700 ー 緑黄色野菜	牛乳 ぶた肉 油揚げ かまぼこ にしん こんぶ	しょうが にんじん だいこん ねぎ キャベツ しめじ ゆず ごぼう	うどん さといも ごま 三温糖 でんぷん 小麦粉 天ぷら油
13（水）	麦ごはん	筑前煮 【鶏肉・小麦・大豆】	キャベツのすのもの 【小麦・大豆】	●黒糖ビーンズ 【大豆】	534 661 777 種実類	牛乳 とり肉 さつまあげ かまぼこ わかめ 大豆 こんぶ	ごぼう にんじん れんこん 干しいたけ いんげん もやし キャベツ しょうが	米 むぎ じゃがいも 三温糖 黒砂糖
14（木）	◆セルフサンド（ホキフライ・ボイルキャベツ・ ●ノンエッグタルタルソース）【米粉パン：小麦・乳・大豆】 【ホキフライ：小麦・大豆】【ノンエッグタルタルソース：大豆・りんご 】		オニオンスープ 【豚肉・小麦・大豆】	◆中3・邑久小リクエスト献立 ◆●ミルメーク いちご	511 689 826 きのこ類	牛乳 ホキ ベーコン	キャベツ セロリー にんじん たまねぎ パセリ	米粉パン 小麦粉 ノンエッグタルタルソース じゃがいも 天ぷら油 ミルメークいちご
15（金）	麦ごはん	さばのソース焼き 【さば・ごま・大豆】	きんぴらっす【さば・小麦・大豆】 赤だしみそ汁【大豆】		ー 682 809 いも類	牛乳 さば みそ けずり粉 わかめ とうふ 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん れんこん たまねぎ えのきたけ なめこ ねぎ いんげん だいこん	米 むぎ ごま 三温糖 ごま油
18（月）	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	526 ー 754 魚介類	牛乳 とり肉 たまご こんぶ 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 白ねぎ もやし チンゲンサイ	米 むぎ でんぷん 三温糖 ぶどうゼリー
19（火）	塩ラーメン 【中華めん：小麦】 【汁：豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	シバエビとポテトのいそあえ 【えび・さば】	クラッシュ大豆あえ 【小麦・大豆】		518 649 766 果物	牛乳 ぶた肉 なると ほたて わかめ シバエビ あおのり けずり粉 大豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし ねぎ ほうれん草 はくさい	中華めん ごま油 じゃがいも 三温糖 天ぷら油
21（木）	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ふるさとの味給食の日 ◆マッシュルームのグラタン 【鶏肉・小麦・乳】	野菜スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】 ◆中学2年生作成 ご当地グルメ給食 今城小リクエスト献立	●ブルーベリージャム	546 705 859 魚介類	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー だいこん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	米粉パン バター オリーブオイル 小麦粉 マカロニ ブルーベリージャム
22（金）	麦ごはん	大豆の磯煮 【牛肉・小麦・大豆】	もってぇ ねんジャーの日 わけぎのぬた 【大豆】 	★かぼちゃプリン（中のみ） 【大豆・ゼラチン】	536 673 853 種実類	牛乳 牛肉 油揚げ ひじき こんぶ ちくわ ちりめん みそ 大豆	しょうが ごぼう れんこん にんじん 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 かぼちゃプリン（中のみ）
25（月）	ハヤシライス 【牛肉・鶏肉・大豆・小麦】	◆中学3年生 わくわく給食♪	◆邑久小リクエスト献立♪ ◆ コールスローサラダ	◆●パリッシュ	575 724 856 きのこ類	牛乳 牛肉 大豆 にぼし	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし 切干大根	米 むぎ じゃがいも こむぎこ コールスロードレッシング サラダ油

※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品目に該当するものを【　】に載せています。

※米粉パン・米粉キャロットパン【小麦・乳・大豆】、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、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

※22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　小麦粉
マッシュルーム
キャベツ　小松菜
ほうれんそう
裳掛手作りみそ