



給食献立表

宇多津町学校給食センター

日	曜	献立名			材料名					
					からだをつくるもとになる食品		体の調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品	
		主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
8	月	米粉パン	○	ポークビーンズ かみかみサラダ はっさく	だいず ぶたにく ベーコン さきいか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン はっさく	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま
9	火	春の香りすし	○	小さいのフライ 春キャベツのごま和え すまし汁	あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう こいわし しらすほし わかめ	にんじん アスパラガス こまつな はねぎ	はごぼう たけのこ キャベツ コーン えのきだけ	こめ さとう	ごま あぶら
10	水	ゆかりごはん	○	高野豆腐の卵とし 小松菜のごまドレッシング和え いちご	こうやとうふ とりにく あさり たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ しいたけ もやし いちご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま
11	木	白ごはん	○	鶏肉のマスタード焼き 春野菜サラダ じゃがいもとわかめのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス さやえんどう にんじん	にんにく キャベツ コーン レモン たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら
12	金	ポークカレー	○	元気サラダ きよみ	ぶたにく ぶたレバー ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン きよみ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら
☆ 15日～19日 かがわ印給食ウィーク ☆										
15	月	全粒粉パン いちごジャム	○	タンダリーチキン アスパラのじゃこサラダ 貝だくさんコンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト しらすほし	アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ レモン キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも ジャム	あぶら
16	火	赤飯	○	オリーブ地鶏のからあげ 春キャベツの即席づけ かきたま汁 お祝いゼリー	あすき とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう しらすほし こんぶ わかめ	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ もちごめ でんぶん ゼリー	あぶら ごま
17	水	黒糖パン	○	貝だくさんオムレツ ごぼうサラダ キャベツスープ いちご	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	あかパプリカ にんじん	たまねぎ エリンギ ごぼう きゅうり コーン キャベツ セロリ いちご	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング
18	木	白ごはん	○	焼き豆腐のそぼろ煮 春どりフロッコリーのサラダ ヨーグルト	やきとうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん はねぎ フロッコリー	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ コーン	こめ さとう でんぶん	あぶら
19	金	山菜おこわ	○	讃岐さーもんのレモンソース こんぶ和え 莖わかめのきんぴら	あぶらあげ とりにく サーモン	ぎゅうにゅう こんぶ くわかめ	にんじん こまつな さやいんげん	たけのこ さんさい レモン キャベツ ごぼう	こめ もちごめ でんぶん さとう こんにゃく	あぶら ごま
22	月	小型コッペパン	○	ソース焼きスパゲティ アーモンドいりこ フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり いりこ ヨーグルト	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ みかん パイン パナナ	パン スパゲティ	あぶら アーモンド
23	火	中華どんぶり	○	ひじきのチーズサラダ あまなつ	ぶたにく いか えび うすらたまご ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ きゅうり あまなつ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら
24	水	麦ごはん	○	ししゃものいそべ揚げ ゆかり和え 牛肉と野菜の旨煮	ぎゅうにく うすらたまご	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり くわかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぶん んてんぶらこ じゃがいも こんにゃく	あぶら
25	木	ビビンバ	○	豆腐と卵のスープ かみかみ大豆	ぶたにく とうふ たまご ベーコン かみかみだいず	ぎゅうにゅう	はねぎ ほうれんそう	にんにく もやし コーン たまねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま
26	金	五目おこわ	○	さわらの塩焼き 春野菜の和え物 みそ汁 豆乳プリン	あぶらあげ さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス はねぎ	ごぼう しめじ えだまめ キャベツ たまねぎ	こめ もちごめ じゃがいも プリン	
30	火	卵とじうどん	○	かみかみ天ぷら もやしのごま酢和え メーブルマフィン	かまぼこ あぶらあげ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ わかめ	はねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう もやし	うどん さとう てんぶらこ マフィン	あぶら ごま

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

