



給食献立表

(小)

宇多津町学校給食センター

日	曜	献立名			材料名					
					主にからだをつくるもとになる食品		主に体の調子をととのえる食品		主に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・海藻	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
1	月	宇中給食委員会 考案献立 米粉パン	○	ビーフシチュー 冬の元気サラダ	ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん みずな	にんにく たまねぎ マッシュルーム れんこん コーン	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター
2	火	ごはん	○	さけの香味焼き ゆかり和え 大根のみそ汁 りんご	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ こまつな にんじん	しょうが レモン もやし だいこん りんご	こめ さとう	
3	水	揚げパン	○	冬野菜のスープ煮 ビーンズサラダ みかん	きなこと ウインナ とりにく ミックスビーンズ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん かぶ はくさい キャベツ レモン みかん	パン さとう じゃがいも	あぶら
4	木	麦ごはん	○	千草焼き こんぶ和え いもたこ煮	とりにく とうふ たまご たこ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	にんじん はねぎ こまつな	しいたけ キャベツ	こめ おおむぎ さとう さといも こんにゃく	あぶら ごま
5	金	ごはん	○	手作りがんも キャベツのごま和え なめこのみそ汁 みかんゼリー	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ こまつな	れんこん たまねぎ キャベツ コーン なめこ だいこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま
8	月	セルフサンド	○	(いかフライ) (ゆで野菜) 具だくさんコンスープ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	パン パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら
9	火	麦ごはん	○	えびたまのあんかけ れんこんサラダ わかめスープ さつまいもチップス	えび たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ こまつな にんじん	たけのこ たまねぎ れんこん コーン キャベツ しめじ	こめ おおむぎ さとう でんぶん さつまいもチップス	あぶら ごま
10	水	古代米入り ごはん	○	鶏すき煮 さつまいもといりこのごまがらめ	とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう いりこ	きんときになんじん	はくさい だいこん ふとねぎ	こめ こだいまい こんにゃく ふ さとう さつまいも	あぶら ごま
11	木	ごはん	○	チーズ入りハンバーグ パセリポテト 野菜スープ	ぎゅうにく ふたにく レンズまめ たまご とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら
12	金	ポークカレー	○	ブロッコリーサラダ キウイフルーツ	ふたにく ぶたレバー ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン キウイフルーツ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら
☆ 15日～19日 かがわ印給食ウィーク ☆										
15	月	ミルクパン	○	鶏肉のガーリック焼き お花畑サラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	とりにく ハム 白いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パセリ トマト	にんにく カリフラワー コーン たまねぎ セロリ	パン さとう マカロニ ケーキ	あぶら
16	火	麦ごはん	○	煮込みおでん まんばのごまドレッシング 小原紅早生みかん	チヌだんご うずらたまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん まんば	だいこん もやし 小原紅早生みかん	こめ おおむぎ さといも さとう	あぶら ごま
17	水	黒糖パン	○	メンチカツ 食べて菜のサラダ かぶのスープ	ぎゅうにく ふたにく レンズまめ たまご ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	たべてな にんじん	たまねぎ もやし かぶ はくさい	パン パンこ さとう こむぎこ	あぶら ごま
18	木	ひじきごはん	○	コノシロの香り揚げ いそか和え 白菜のみそ汁	とりにく あぶらあげ コノシロ	ぎゅうにゅう ひじき のり しらすぼし	にんじん はねぎ ほうれんそう	えだまめ もやし はくさい	こめ さとう でんぶん	あぶら
19	金	しっぽくうどん	○	かぼちゃのかのご揚げ フルーツ白玉	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きんときになんじん はねぎ かぼちゃ	だいこん ごぼう しいたけ りんご パイン もも	うどん パンこ さといも さとう こむぎこ しらたまだんご	あぶら
22	月	コッペパン チョコクリーム	○	かぼちゃオムレツ ツナサラダ 春雨スープ	たまご ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ みずな にんじん	たまねぎ キャベツ コーン しめじ しょうが	パン はるさめ チョコクリーム	あぶら
23	火	ごはん	○	焼きししゃも ブロッコリーのごま和え 厚揚げと大根の煮物 ヨーグルト	あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも ヨーグルト	ブロッコリー きんときになんじん	キャベツ だいこん しょうが	こめ さとう	ごま あぶら
24	水	中華どんぶり	○	さつまいものサラダ みかん	ぶたにく いか えび うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ みかん	こめ おおむぎ でんぶん さつまいも	あぶら アーモンド ドレッシング ノンエッグマヨ

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。

