



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
2	月	セルフサンド	○	照り焼きチキン ゆで野菜 ハッピーチャウダー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ	ノンエッグマヨ あぶら バター
4	水	卵とじうどん	○	コノシロの赤しそ揚げ もやしのごま酢和え 豆乳プリンタルト	かまぼこ たまご あぶらあげ コノシロ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん	たまねぎ もやし	うどん さとう タルト	あぶら ごま
5	目	麦ごはん	○	からあげ 元気サラダ 具だくさんスープ チョコクレープ	とりにく ハム かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ セロリ	こめ おおむぎ でんぶん さとう クレープ	あぶら
6	金	ビビンバ	○	豆腐とコーンのスープ ブルーン	ぶたにく とうふ たまご ベーコン	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 ブルーン	こめ おおむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま
9	月	コッペパン いちごジャム	○	メンチカツ ひじきサラダ 春雨スープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご レンズまめ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	みずな にんじん	たまねぎ コーン キャベツ しょうが しめじ	パン パンこ こむぎこ はるさめ ジャム	あぶら
10	火	ごはん	○	えびたまのあんかけ パセリポテト わかめスープ	えび たまご	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ パセリ にんじん	たけのこ たまねぎ しめじ コーン	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
11	水	豚キムチ どんぶり	○	さつまいものナッツがらめ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にら	しょうが キムチ キャベツ たまねぎ もやし にんにく みかん	こめ おおむぎ さとう さつまいも	あぶら アーモンド
12	木	麦ごはん	○	手作りがんも ごま和え なめこ汁	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	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごま
13	金	チキンカレー	○	まんばのサラダ りんご	とりにく ハム ぶたしバー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん まんば	たまねぎ エリンギ にんにく もやし コーン りんご	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら
★ 17日～21日 かがわ印給食ウィーク ★										
16	月	米粉パン	○	ボークビーンズ れんこんチップス フルーツヨーグルト	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ れんこん パイン パナナ りんご	パン さとう じゃがいも	あぶら
17	火	ごはん	○	はまちの照り焼き いそか和え 具だくさんみそ汁	はまち あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり しらすぼし	ほうれんそう にんじん はねぎ	しょうが もやし ごぼう キャベツ えのきだけ	こめ さとう でんぶん	
18	水	ゆかりごはん	○	えびと厚揚げの中華煮 ごまドレッシングサラダ さぬきキウイっこ	ぶたにく えび あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく れんこん コーン キウイフルーツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま
19	木	麦ごはん	○	オリーブ豚の香り揚げ こんぶ和え ふしめん汁	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	はねぎ こまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	こめ おおむぎ でんぶん さとう ふしめん	あぶら ごま
20	金	麦ごはん	○	松風焼き れんこんの和風サラダ かぶのみそ汁 かみかみ大豆	とりにく とうふ たまご あぶらあげ かつおぶし ハム かみかみ豆	ぎゅうにゅう	はねぎ みずな	たまねぎ れんこん キャベツ かぶ はくさい	こめ おおむぎ パンこ さとう	ごま あぶら
24	火	ナン	○	キーマカレー じゃがいものチーズ焼き ツナサラダ	ぎゅうにく ぶたにく 大豆ミート ぶたしバー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ みずな	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ コーン	ナン こむぎこ じゃがいも	あぶら
25	水	麦ごはん	○	さばのみそだれかけ ブロッコリーのごま和え けんちん汁	さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん はねぎ	しょうが キャベツ ごぼう	こめ おおむぎ さとう さといも こんにゃく	ごま あぶら
26	木	麦ごはん	○	煮込みおでん もやしのごまドレッシング みかん	チヌてん うすらたまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん もやし みかん	こめ おおむぎ さといも さとう	ごま あぶら
27	金	麦ごはん ふりかけ	○	いかのさらさ揚げ たくあん和え 大根のみそ汁	いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	しょうが もやし たくあん だいこん	こめ おおむぎ でんぶん	あぶら ごま
30	月	小型 揚げパン	○	和風スパゲティ ブロッコリーサラダ	きなこと ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しめじ マッシュルーム まいたけ キャベツ コーン	パン さとう スパゲティ	あぶら

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。

