



給食献立表

(中)

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
8	水	ごはん	○	松風焼き 紅白なます 煮しめ	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	はねぎ にんじん きんときにんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ゆず れんこん ごぼう しいたけ	こめ パン さとう こんにゃく	ごま
9	木	宇多津北小 希望献立 麦ごはん	○	鶏肉のから揚げ 元気サラダ 豚汁 ごまプリン	とりにく ハム かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ コーン ごぼう たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん さとう こんにゃく ごまプリン	あぶら
10	金	ひじきごはん	○	いかの青のりフライ キャベツのごま和え ぜんざい	とりにく いか あぶらあげ あずき	ぎゅうにゅう ひじき あおのり	きんときにんじん こまつな	えだまめ キャベツ コーン	こめ さとう こむぎこ パンこ もち	あぶら ごま
14	火	年明けうどん	○	高野豆腐のカレー揚げ もやしのごまドレッシング メープルマフィン	ぶたにく かまぼこ こうやとうふ	ぎゅうにゅう	きんときにんじん はねぎ こまつな にんじん	しょうが だいこん たまねぎ はくさい もやし	うどん さとう でんぶん マフィン	あぶら ごま
15	水	揚げパン	○	冬野菜のスープ煮 ミックスビーンズサラダ みかん	きなこ ウインナ 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
16	木	ごはん	○	さばの香味焼き いそか和え 具だくさんみそ汁	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり しらすぼし	はねぎ ほうれんそう きんときにんじん	しょうが レモン もやし ごぼう キャベツ えのきたけ	こめ さとう	
17	金	ビーフカレー	○	ブロッコリーサラダ りんご	ぎゅうにく	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 りんご	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら
20	月	米粉パン	○	かがわ印グラタン ひじきとツナのサラダ キウイフルーツ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	ブロッコリー にんじん	かぶ しめじ キャベツ コーン キウイフルーツ	パン こむぎこ	あぶら バター
21	火	麦ごはん	○	煮込みおでん まんばのごまドレッシング 納豆	チヌだんご うすらたまご ぎゅうにく なっとう	ぎゅうにゅう	きんときにんじん まんば にんじん	だいこん もやし	こめ おおむぎ さといも さとう	あぶら ごま
22	水	五目ごはん	○	ひらの香り揚げ こんぶ和え みそ汁 キャンディチーズ	あぶらあげ ひら	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	にんじん はねぎ こまつな	ごぼう しめじ えだまめ キャベツ たまねぎ	こめ もちこめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま
23	木	宇中給食委員会 考案献立 オリーブ豚の 豚汁うどん	○	鶏肉のから揚げ じゃがいもの和風サラダ いちご	ぶたにく とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	きんときにんじん はねぎ みずな にんじん	ごぼう だいこん はくさい コーン いちご	うどん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら
24	金	ひっかりずし	○	揚げさといものそぼろかけ けんちん汁 ぼんかん	あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ とりにく	しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ	ごぼう しいたけ しょうが だいこん ぼんかん	こめ おおむぎ さとう さといも でんぶん	あぶら
27	月	コッパン	○	冬野菜のシチュー 小松菜サラダ アーモンドいりこ	とりにく しろいんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん パセリ こまつな	かぶ はくさい しめじ もやし	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま アーモンド
28	火	いりこめし	○	いかのさらさ揚げ 酢みそ和え ふしめん汁 和三盆糖	あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう えだまめ しょうが レタス たまねぎ しめじ	こめ さとう でんぶん ふしめん わさんほんとう	あぶら ノンエッグマヨ
29	水	少量 わかめごはん	○	さけのゆずソース おかか和え あんもちぞうに	さけ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	こまつな はねぎ きんときにんじん にんじん	ゆず もやし だいこん	こめ おおむぎ でんぶん さとう あんもち	あぶら ごま
30	木	ごはん	○	千草焼き れんこんの和風サラダ まんばのけんちゃん ヨーグルト	とりにく とうふ たまご ハム かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん はねぎ みずな まんば	しいたけ れんこん キャベツ	こめ さとう	あぶら
31	金	麦ごはん	○	いわしのかば焼き 野菜のゆず香和え みそ汁 節分豆	いわし かつおぶし あぶらあげ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん はねぎ	はくさい ゆず だいこん	こめ おおむぎ でんぶん さとう	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。