



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
3	月	コッペパン	○	ポトフ れんこんチップス フルーツゼリーポンチ	とりにく ウインナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ かぶ れんこん パイン みかん もも	パン じゃがいも ゼリー	あぶら
4	火	ごはん	○	さばのみそだれかけ おひたし けんちん汁 完熟きんかん	さば かつおぶし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが もやし ごぼう きんかん	こめ さとう こんにゃく さといも	ごま
5	水	宇多津小 希望献立 セルフ 手巻き寿司	○	野菜たっぷりみそ汁 いちご	たまご ツナ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ もやし いちご	こめ さとう	ノンエッグマヨ
6	木	麦ごはん 味付のり	○	手作りがんも 白菜のこんぶ和え みそ汁	とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん はねぎ こまつな	れんこん たまねぎ はくさい	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま
7	金	親子どんぶり	○	れんこんのごまネーズサラダ ネーブル	とりにく なた たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みすな	たまねぎ ふとねぎ しいたけ れんこん レモン ネーブル	こめ おおむぎ さとう	ごま ノンエッグマヨ
10	月	小型 コッペパン	○	クリームスパゲティ グリーンサラダ ココアビーンズ	いか あさり えび ベーコン だいす	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ ブロッコリー きパプリカ	たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう スパゲティ こむぎこ でんぶん	あぶら バター
12	水	米粉パン	○	具だくさんオムレツ ごまドレッシングサラダ わかめスープ	たまご ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	あかパプリカ こまつな	たまねぎ エリンギ れんこん しめじ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま
13	木	ごはん	○	焼き豆腐のそぼろ煮 切干と青菜のごま酢和え ヨーグルト	やきとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま
14	金	麦ごはん	○	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 ぶたにく たまご レンズまめ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう だっしんにゅう チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	こめ おおむぎ パンこ さとう じゃがいも	あぶら
★ 17日～21日 かがわ印給食ウィーク ★										
17	月	コッペパン	○	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ せとか	だいす ぶたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン せとか	パン じゃがいも さとう	あぶら
18	火	牛ごぼう ごはん	○	小いわしの香り揚げ キャベツのごま和え 具だくさんみそ汁	ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう 小いわし	にんじん はねぎ こまつな	しょうが ごぼう えだまめ キャベツ コーン たまねぎ えのきだけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま
19	水	中華どんぶり	○	さつまいものサラダ はるみ	ぶたにく いか えび うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん みすな	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ はるみ	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
20	木	麦ごはん	○	松風焼き 野菜のゆず香和え オリーブ豚の豚汁 かみかみ大豆	とりにく とうふ たまご かつおぶし ぶたにく かみかみ豆	ぎゅうにゅう	はねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい ゆず ごぼう	こめ おおむぎ パンこ さとう こんにゃく	ごま
21	金	チキンカレー	○	なばなのサラダ スイートスプリング	とりにく ぶたレバー ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん なばな	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ コーン スイートスプリング	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら
25	火	五目うどん	○	わかさぎのから揚げ もやしのごまドレッシング 豆乳プリンタルト	かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しめじ もやし	うどん さとう でんぶん タルト	あぶら ごま
26	水	麦ごはん	○	鶏肉のみそ焼き ゆかり和え かきたま汁	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶん	ノンエッグマヨ
27	木	ごはん	○	マーボー豆腐 春雨サラダ いちご	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もやし コーン いちご	こめ でんぶん はるさめ さとう	あぶら
28	金	ちらしずし	○	小えびのから揚げ わけぎ和え すまし汁 ひなあられ	あぶらあげ たまご ハム とうふ	しらすほし ぎゅうにゅう 小えび わかめ	にんじん さやいんげん わけぎ はねぎ こまつな	ごぼう しいたけ えのきだけ	こめ さとう でんぶん ひなあられ	ごま あぶら 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。