



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					
					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
1	月	コッペパン	○	ボークビーンズ ひじきとツナのサラダ	だいす ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら
2	火	ごはん	○	さけのしモンソース ごま和え 冬瓜のスープ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	レモン キャベツ コーン とうがん たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま
3	水	小型コッペパン	○	ソース焼きスパゲティ ごぼうチップス フルーツヨーグルト	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり 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 ごぼう みかん パイン パナナ	パン スパゲティ でんぶん	あぶら
4	木	宇中給食委員会 考案献立 麦ごはん	○	豚肉の冷しゃぶ 卵スープ チョコクレープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう かいそうミックス わかめ	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ おおむぎ クレープ	
5	金	ごはん	○	焼き豆腐のそぼろ煮 野菜のゆず香和え 牛乳プリン	やきとうふ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり キャベツ ゆず	こめ さとう でんぶん プリン	あぶら
☆ 8日～12日 かがわ印給食ウィーク ☆										
8	月	セルフサンド	○	(いかフライ) (ゆで野菜) ミネストローネ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	パン こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら
9	火	親子どんぶり	○	かぼちゃサラダ ぶどう	とりにく なた たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ふとねぎ しいたけ きゅうり レモン ぶどう	こめ おおむぎ さとう	ノンエッグマヨ
10	水	枝豆ごはん	○	小いわしのフライ ゆかり和え 豚汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう 小いわし	にんじん はねぎ	えだまめ きゅうり もやし ごぼう たまねぎ	こめ こんにゃく	あぶら
11	木	ごはん	○	オリーブ豚のしょうが焼き ひじきのチーズサラダ 野菜のみそ汁	ぶたにく ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん はねぎ	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ さとう	あぶら
12	金	秋ナスのカレー	○	かみかみサラダ なし	ぶたにく ハム ぶたレバー さきいか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく なす ごぼう きゅうり コーン なし	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごま
16	火	ひやしうどん	○	小あじの三杯酢づけ ささみときゅうりのサラダ 豆乳プリンタルト	とりにく	ぎゅうにゅう のり 小あじ	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり コーン	うどん さとう タルト	あぶら ドレッシング
17	水	コッペパン りんごジャム	○	かぼちゃオムレツ ごまドレッシングサラダ 春雨スープ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ しょうが	パン さとう はるさめ ジャム	あぶら ごま
18	木	豚キムチ どんぶり	○	さつまいものナッツがらめ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ ヨーグルト	にら	しょうが キムチ キャベツ たまねぎ もやし にんにく	こめ おおむぎ さとう さつまいも	あぶら アーモンド
19	金	麦ごはん	○	焼きししゃも 梅こんぶ和え 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 こんぶ くきわかめ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	あぶら
22	月	米粉パン	○	じゃがいものミートグラタン 元気サラダ フルーツゼリーボンチ	ぎゅうにく ぶたにく ハム レンズまめ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン パイン みかん もも	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら
24	水	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 レンズまめ ぶたレバー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり キャベツ コーン	ナン こむぎこ じゃがいも	あぶら
25	木	ごはん	○	さばのみそだれかけ きゅうりのおかか和え けんちん汁 アイスパイン	さば とうふ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう パイン	こめ さとう こんにゃく	ごま
26	金	麦ごはん ふりかけ	○	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 おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
29	月	コッペパン	○	タンドリーチキン じゃこサラダ ポテトとコーンのスープ かみかみ大豆	とりにく こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ しらすぼし	にんじん はねぎ	たまねぎ レモン キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら
30	火	ごはん	○	マーボー豆腐 春雨サラダ スイートポテト	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	こめ でんぶん はるさめ さとう スイートポテト	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。

