



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	水	黒糖パン	○	豆腐ナゲット 小松菜サラダ わかめスープ	とうふ とりにく ハム	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん はねぎ こまつな	もやし たまねぎ しめじ コーン	パン さとう でんぶん	あぶら ごま
2	木	ごはん	○	鶏肉のマスタード焼き ひじきのチーズサラダ 春雨スープ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき わかめ チーズ	にんじん	にんにく きゅうり たまねぎ コーン しょうが	こめ さとう はるさめ	あぶら
3	金	さといも ごはん	○	さんまの塩焼きすだち添え おかか和え みそ汁 お月見ゼリー	とりにく さんま あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	えだまめ すだち もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さといも ゼリー	
6	月	コッペパン	○	ビーフシチュー ごまドレッシングサラダ アーモンドいりこ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき いりこ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま アーモンド
7	火	宇中給食委員会 考案献立 麦ごはん	○	さばのみそ煮 かぼちゃの和風サラダ さつまいも入り豚汁 ごまプリン	さば ハム かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん はねぎ	しょうが きゅうり コーン ごぼう たまねぎ	こめ おおむぎ さとう さつまいも プリン	あぶら
8	水	麦ごはん	○	じゃがいものもっちり揚げ ゆかり和え 鶏と野菜の卵スープ 納豆	かまぼこ たまご とりにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	もやし キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん	あぶら
9	木	ばらすし	○	さつまいもの天ぷら こんぶ和え とうふのすまし汁 みかん	あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ わかめ	にんじん さやいんげん こまつな はねぎ	ごぼう しいたけ キャベツ えのきたけ みかん	こめ さとう さつまいも てんぷらこ	あぶら ごま
10	金	麦ごはん	○	さけのみそマヨ焼き アーモンド和え ふしめん汁	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	こめ おおむぎ さとう ふしめん	ノンエッグマヨ アーモンド あぶら
☆ 14日～20日 かがわ印給食ウィーク ☆										
14	火	卵とじ うどん	○	小さいわしの赤しそ揚げ もやしのごま酢和え いもくりタルト	かまぼこ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう 小さいわし 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
15	水	セルフバーガー	○	(ハンバーグ) (ゆで野菜) 県産トマトのミネストローネ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいず たまご ベーコン 白いんげん豆	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ セロリ	パン パンこ マカロニ	あぶら
16	木	古代米入り ごはん	○	焼き豆腐のそぼろ煮 食べて菜のごまドレッシング キャンディチーズ	やぎとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん はねぎ たべてな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし	こめ こだいまい さとう でんぶん	あぶら ごま
17	金	きのこカレー	○	元気サラダ みかん	とりにく ハム ぶたしパー かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム ヨーソ キャベツ しめじ にんにく さとう きゅうり みかん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら
20	月	小型 ミルクパン	○	オリーブ豚のミートスパゲティ ツナサラダ ココアビーンズ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン	パン さとう スパゲティ でんぶん	あぶら
21	火	ごはん	○	さばの香味焼き おかか和え 具だくさんみそ汁 りんご	さば かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん	しょうが レモン もやし ごぼう たまねぎ えのきたけ りんご	こめ さとう	
22	水	さつまいも ごはん	○	千草焼き れんこんの和風サラダ みそ汁	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	にんじん はねぎ こまつな	しいたけ れんこん キャベツ たまねぎ	こめ さつまいも さとう	あぶら
23	木	ごはん	○	鶏肉のみそ焼き キャベツの即席づけ けんちん汁	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ ごぼう	こめ こんにゃく さといも	ノンエッグマヨ ごま
24	金	菜めし	○	筑前煮 かきたま汁 ヨーグルト	とりにく ちくわ たまご とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ ヨーグルト	にんじん はねぎ だいこんば さやいんげん	れんこん ごぼう しいたけ たまねぎ	こめ おおむぎ こんにゃく さとう でんぶん	あぶら ごま
27	月	米粉パン	○	かぼちゃコロッケ ミニトマト 豆腐とコーンのスープ 青りんごゼリー	ぎゅうにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ミニトマト はねぎ	たまねぎ コーン	パン パンこ じゃがいも こむぎこ でんぶん ゼリー	あぶら
28	火	麦ごはん	○	高野豆腐の卵とじ 野菜のゆず香和え しょうゆ豆 さつまいもチップス	こうやどうふ とりにく たまご えび かつおぶし しょうゆ豆	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ ゆず	こめ おおむぎ じゃがいも さとう さつまいもチップス	あぶら
29	水	ごはん	○	いかのケチャップがらめ ひじきサラダ じゃがいもとわかめのスープ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	パセリ みすな にんじん	しょうが コーン キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
30	木	中華どんぶり	○	さつまいものサラダ さぬきゴールド	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 キウイフルーツ	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
31	金	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

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。

