



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
7	月	コッペパン	○	ポークビーンズ かみかみサラダ はっさく	だいす ぶたにく ベーコン さきいか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン はっさく	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま
8	火	春の香りすし	○	小さいのフライ 春キャベツのごま和え すまし汁	あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう 小さいわし しらすほし わかめ	にんじん アスパラガス こまつな はねぎ	はごぼう たけのこ キャベツ コーン えのきだけ	こめ さとう	ごま あぶら
9	水	ごはん	○	鶏肉のマスタード焼き 春野菜サラダ じゃがいもとわかめのスープ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス さやえんどう にんじん	にんにく キャベツ コーン レモン たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら
10	木	中華どんぶり	○	もやしのごま酢和え きよみ	ぶたにく いか えび うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ もやし きゅうり きよみ	こめ おおむぎ てんぷん さとう	あぶら ごま
11	金	ポークカレー	○	元気サラダ さつまいもチップス	ぶたにく ぶたレバー ハム 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 マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ コーン	こめ おおむぎ じゃがいも ごむぎこ さとう さつまいもチップス	あぶら
★ 14日～18日 かがわ印給食ウィーク ★										
14	月	セルフサンド	○	(オリーブ豚のハンバーグ) (ゆで野菜) ミネストローネ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいす たまご ベーコン 白いんげんまめ	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	
15	火	ごはん	○	焼き豆腐のそぼろ煮 春どりブロッコリーのサラダ ヨーグルト	やきとうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー はねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ コーン	こめ さとう てんぷん	あぶら
16	水	米粉パン	○	具だくさんオムレツ 切干とツナのサラダ キャベツスープ いちご	たまご ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	あかパプリカ にんじん	たまねぎ エリンギ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ セロリ いちご	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング
17	木	赤飯	○	地鶏のからあげ 春キャベツの即席づけ かきたま汁 お祝いクレープ	あずき とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう しらすほし こんぶ わかめ	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ もちこめ てんぷん クレープ	あぶら ごま
18	金	山菜おこわ	○	オリーブサーモンのレモンソース アスパラのおかか和え 荳わかめのきんぴら	あぶらあげ とりにく サーモン かつおぶし	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん アスパラガス さやいんげん	たけのこ ごぼう キャベツ コーン さんさいミックス レモン	こめ もちこめ てんぷん さとう こんにゃく	あぶら ごま
21	月	小型 コッペパン	○	ソース焼きスパゲティ アーモンドいりこ 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 いりこ 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 みかん パイン パナナ	パン スパゲティ	あぶら アーモンド
22	火	ゆかりごはん	○	高野豆腐の卵とじ 小松菜のごまドレッシング あまなつ	こうやとうふ とりにく あさり たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ しいたけ もやし あまなつ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま
23	水	麦ごはん	○	ししゃものいそべ揚げ ゆかり和え 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 あおのり くわかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ	こめ おおむぎ てんぷんこ じゃがいも こんにゃく さとう てんぷん	あぶら
24	木	ごはん	○	マーボー豆腐 中華サラダ 牛乳プリン	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン きくらげ レモン	こめ てんぷん さとう プリン	あぶら
25	金	ビビンバ	○	豆腐と卵のスープ かみかみ大豆	ぶたにく とうふ たまご ベーコン かみかみ大豆	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	こめ おおむぎ さとう てんぷん	あぶら ごま
28	月	コッペパン	○	タンドリーチキン アスパラとじゃこのサラダ はるさめスープ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト しらすほし わかめ	アスパラガス にんじん	たまねぎ レモン キャベツ コーン しめじ しょうが	パン さとう はるさめ	あぶら
30	水	卵とじうどん	○	かみかみ天ぷら ひじきのチーズサラダ 豆乳プリンタルト	かまぼこ あぶらあげ たまご ちくわ ハム	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ ひじき チーズ	はねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり	うどん さとう てんぷんこ タルト	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。

