



給食献立表

日	曜	献立名			材料名					
					主にからだをつくるものになる食品		主に体の調子をととのえる食品		主に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・海草	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
2	月	小型 コッペパン	○	ミートスパゲティ ツナサラダ アーモンドいりこ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ツナ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	パン スパゲティ	あぶら アーモンド
3	火	ちらしずし	○	さわらの塩焼き わけぎ和え すまし汁 ひなあられ	あぶらあげ たまご さわら ハム とうふ	ぎゅうにゅう しらすほし 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 えのきたけ	こめ さとう ひなあられ	こま ノンエッグマヨ
4	水	コッペパン いちごジャム	○	タンドライーチキン ごまドレッシングサラダ 野菜スープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ レモン れんこん コーン キャベツ セロリ	パン さとう ジャム	あぶら 小ま
5	木	宇多津中学校 希望献立 ごはん	○	鶏肉のレモンソース 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	レモン きゅうり キャベツ コーン ごぼう たまねぎ	こめ さとう てんぷん こんにゃく ごまプリン	あぶら
6	金	赤飯	○	ぶりの照り焼き こんぶ和え けんちん汁 すだちゼリー	ぶり とうふ あずき とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ ごぼう たけのこ	こめ もちこめ さとう てんぷん こんにゃく ゼリー	こま
★ 9日～13日 かがわ印給食ウィーク ★										
9	月	米粉パン	○	地鶏のシチュー 海藻サラダ きなこビーンズ	とりにく 白いんげんまめ だいず きなこ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん みずな	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも こむぎこ てんぷん	あぶら バター
10	火	古代米入り ごはん	○	豆腐ナゲット ひじきのチーズサラダ わけぎのみそ汁	とうふ とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすほし ひじき チーズ	にんじん はねぎ ブロッコリー わけぎ	キャベツ コーン たまねぎ	こめ ごだいまい てんぷん さとう じゃがいも	あぶら
11	水	ごはん	○	さばの香味焼き おかか和え 貝だくさんみそ汁 きよみ	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 きよみ	こめ さとう	
12	木	オリーブ豚の 豚キムチ どんぶり	○	かみかみサラダ ヨーグルト	ぶたにく さきいか ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら にんじん	しょうが キムチ キャベツ たまねぎ もやし にんにく ごぼう きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう	あぶら こま
13	金	ごはん	○	ししゃものごま揚げ じゃこサラダ じゃがいもとわかめのスープ いちご	ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき わかめ しらすほし	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ いちご	こめ さとう てんぷん じゃがいも	あぶら こま
16	月	全粒粉パン チョコクリーム	○	さけのピザ焼き ごぼうサラダ キャベツスープ	さけ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン キャベツ セロリ	パン チョコクリーム	あぶら ドレッシング
17	火	麦ごはん	○	焼き豆腐のそぼろ煮 もやしのごまドレッシング スイートポテト	やきとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 もやし	こめ おおむぎ さとう てんぷん スイートポテト	あぶら こま
18	水	黒糖パン	○	貝だくさんオムレツ 小松菜サラダ わかめスープ	たまご ハム ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	あかパプリカ こまつな にんじん	たまねぎ エリンギ もやし しめじ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら こま
19	木	シーフード カレー	○	元気サラダ デコボン	いか えび とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン デコボン	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら
23	月	ミルクパン	○	焼きビーフン ごぼうチップス フルーツ白玉	ぶたにく えび たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ ごぼう みかん パイン パナナ	パン ビーフン しらたまだんご さとう	あぶら
24	火	ごはん	○	いかのケチャップがらめ じゃがいもの和風サラダ みそ汁 かみかみ大豆	いか ハム かつおぶし あぶらあげ ことうビーンズ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん はねぎ	しょうが きゅうり コーン キャベツ	こめ さとう てんぷん じゃがいも	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。