

平成28年 10月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー(9) エネルギー(10) エネルギー(9) 東産でとってほしい食品	主な材料					
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補助)	その他		血やにくになる	体の弱さをとどめる	力や熱のもとになる			
3 (月)	麦ごはん	筑前煮 【鶏肉/漬口・薄口醤油:小麦・大豆】	キャベツとわかめのすのもの 【漬口醤油:小麦・大豆】	★りんご 【りんご】	478 598 706 小魚類	牛乳 とり肉 わかめ	しょうが にんじん 干しいたけ キャベツ	ごぼう れんこん いんげん りんご	こめ こんにやく 三温糖	むぎ さといも	
4 (火)	大豆うどん	うどん【小麦】 【鶏肉/大豆/漬口・薄口醤油:小麦・大豆】	おかかあえ 【漬口醤油:小麦・大豆】	★(幼小)スイートポテト【大豆】 ★(中)スイートポテトパイ【小麦・乳・大豆/ごま】	538 655 863	牛乳 かつおぶし あぶらあげ	とり肉 大豆 かまぼこ	たまねぎ 干しいたけ こまつな	うどん スイートポテト(幼小) スイートポテトパイ(中)		
5 (水)	もち麦 ごはん	イカと里芋の中華煮 【イカ/豚肉/鶏豚肉:鶏肉・豚肉/漬口醤油:小麦・大豆】	はるまき 【小麦・大豆・豚肉・豚肉】		534 696 801	牛乳 いかに はるまき	ぶた肉 厚揚げ はるまき	にんじん キャベツ しょうが たけのこ	こめ ごま油 あぶら	もち麦 さといも	
6 (木)	米粉パン	チリコンカン 【豚肉/大豆/鶏がらスープ:鶏肉/オリーブオイル:小麦・大豆/ソース:小麦・大豆/漬口・薄口醤油:小麦・大豆】	コーンサラダ	●ブルーベリー	503 648 780 種実類	牛乳 大豆	ぶた肉 きんとき豆	セロリー たまねぎ キャベツ だいこん	にんじん マッシュルーム とうもろこし ブルーベリー	米粉パン あぶら 三温糖	じゃがいも
7 (金)	麦ごはん	親子煮 【鶏肉/漬口・薄口醤油:小麦・大豆/卵】	ごますあえ 【漬口醤油:小麦・大豆/ごま】		503 632 752	牛乳 ちりめん 厚揚げ	とり肉 かまぼこ たまご	にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ	こめ じゃがいも 三温糖 ごま	むぎ	
11 (火)	ソフトめんきのソースかけ ソフトめん【小麦】 【イカ/エビ/鶏豚肉:鶏肉・豚肉/地産鳥ブイオン:鶏肉/薄口・漬口醤油:小麦・大豆】		かぼちのサラダ 【ごまドレッシング:小麦・大豆】 煮干しと大豆のあまがらめ 【大豆/漬口醤油:小麦・大豆】	ふるさとの味 給食の日	475 595 704	牛乳 だいず えび ほたて	にぼし ベーコン いか	たまねぎ かぼち マッシュルーム エリンギ にんにく	チンゲンサイ とうもろこし しめじ キャベツ にんじん	ソフトめん 三温糖 ごまドレッシング	
12 (水)	ばらざし	さわらの塩こうじ焼き 【あなご:小麦・大豆/薄口醤油:小麦・大豆】	ゆばこんにやくのすまし汁 【ゆばこんにやく:大豆/漬口・薄口醤油:小麦・大豆】		467 630 745	牛乳 あなご とうふ	ちくわ さわら かまぼこ	にんじん れんこん とうもろこし えだまめ ねぎ	こめ 三温糖	むぎ ゆばこんにやく	
13 (木)	米粉 黒糖パン	ぶた肉のアップル ソースかけ 【豚肉/のり/漬口醤油:小麦・大豆】	チンゲンサイのスープ 【鶏豚肉:鶏肉・豚肉/地産鳥ブイオン:鶏肉/漬口醤油:小麦・大豆】	みかん	528 681 820	牛乳 ベーコン	ぶた肉 とうふ	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	黒糖パン じゃがいも		
14 (金)	ハヤシライス 【牛肉/大豆/カスターソース:牛肉・小麦・大豆/中濃ソース:りんご/小麦/ハヤシ/小麦・牛肉・大豆/アジダラソース:小麦・鶏肉/漬口醤油:小麦・大豆】		しめじサラダ		533 707 833 海藻類	牛乳 牛肉	だいず	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ にんにく	きゅうり マッシュルーム キャベツ	こめ じゃがいも 小麦粉 あぶら 三温糖	むぎ
17 (月)	鶏肉どんぶり	からしマヨネーズあえ 【鶏肉/鶏豚肉:鶏肉・豚肉/漬口醤油:小麦・大豆】			493 620 735	牛乳	とり肉	しょうが にんじん ごまつな 干しいたけ たまねぎ えのき しろねぎ はくさい	ごぼう たまねぎ とうもろこし キャベツ	こめ むぎ でん粉 あぶら ノンエッグマヨネーズ	
18 (火)	わかめラーメン	中華めん【小麦】 【豚肉/鶏豚肉:鶏肉・豚肉/地産鳥ブイオン:鶏肉/漬口・薄口醤油:小麦・大豆】	ホキのチリソース 【漬口醤油:小麦・大豆】		490 617 729	牛乳 わかめ ホキ	なると ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	中華めん ごま油 三温糖 あぶら でんぷん		
19 (水)	麦ごはん	おでん 【鶏肉/漬口醤油:小麦・大豆】	ゆかりあえ【漬口醤油:小麦・大豆】 ★納豆【大豆・小麦】	もってえねんジャーの日	553 664 776 くだもの	牛乳 こんぶ 厚揚げ	とり肉 平天 なつとう	にんじん しそ きゅうり	こめ 三温糖 じゃがいも	むぎ こんにやく	
20 (木)	米粉パン	さつまいもグラタン 【鶏肉/えび/小麦/乳】	やさしいスープ 【鶏豚肉:鶏肉・豚肉/地産鳥ブイオン:鶏肉/薄口醤油:小麦・大豆】		474 622 755	牛乳 えび ベーコン	とり肉 チーズ	マッシュルーム チンゲンサイ パセリ セロリー にんじん とうもろこし キャベツ	たまねぎ パン粉 じゃがいも さつまいも	米粉パン あぶら 小麦粉 パン粉 じゃがいも さつまいも	
21 (金)	麦ごはん	さばの マーマレード焼き 【さば/漬口醤油:小麦・大豆】	キャベツの炒め煮 【漬口醤油:小麦・大豆】 つみれ汁【漬口醤油:小麦・大豆】		506 637 756	牛乳 平天	さば たこボール とうふ	ねぎ にんじん だいこん しょうが	こめ あぶら マーマレードジャム	むぎ	
24 (月)	麦ごはん	秋野菜と豚肉の煮物 【豚肉/漬口醤油:小麦・大豆】	あますあえ	●味付けのり 【小麦・えび・大豆・ごま】	476 598 709	牛乳 厚揚げ きわかめ	ぶた肉 のり	ごぼう たまねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ	こめ 三温糖 こんにやく さといも	むぎ	
25 (火)	なめこうどん	うどん【小麦】 【鶏肉/漬口醤油・薄口醤油:小麦・大豆】	あおじそあえ 【ノンオイルしそドレッシング:小麦・大豆】	あべかわいも 【きなこ:大豆】	538 638 762	牛乳 とりにく きなこ	かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ みずな こまつな	うどん 三温糖 さつまいも あぶら ノンオイルしそドレッシング		
26 (水)	麦ごはん	鮭のみみじ焼き 【みそ:大豆】	けんちん汁 【漬口・薄口醤油:小麦・大豆】	★和梨ゼリー	557 690 812	牛乳 みそ とうふ	さけ あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ 三温糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ さといも わなしゼリー	むぎ こんにやく さといも	
27 (木)	米粉パン	カレーポトフ 【鶏肉/地産鳥ブイオン:鶏肉/鶏豚肉:鶏肉・豚肉/オリーブオイル:鶏肉・豚肉/薄口・漬口醤油:小麦・大豆】	にんじんサラダ	りんごジャム 【りんご】	449 590 717	牛乳 ウインナー	とり肉	マッシュルーム にんじん レモン りんご パセリ とうもろこし だいこん	たまねぎ キャベツ りんご だいこん	米粉パン あぶら じゃがいも 三温糖 でん粉 フレッシュクリームドレッシング	
28 (金)	麦ごはん	若鶏のすだち しょうゆかけ 【鶏肉/漬口醤油:小麦・大豆】	そくせきづけ【塩昆布:小麦・大豆】 みそ汁【みそ:大豆】		528 659 778	牛乳 わかめ かまぼこ こんぶ	とり肉 とうふ みそ	すだち にんじん たまねぎ しょうが	こめ 三温糖 じゃがいも	むぎ	
31 (月)	麦ごはん	すきやき 【牛肉/漬口醤油:小麦・大豆/お:小麦】	花切大根のはりはり漬け 【ごま/薄口醤油:小麦・大豆】		509 643 763	牛乳 とうふ	牛肉	ごぼう たまねぎ 干しいたけ しろねぎ だいこん	こめ 三温糖 じゃがいも ごま	むぎ こんにやく さといも	

※○印は瀬戸内市基本献立です。10月19日は「もってえねんジャーの日」です。この日は、特に残さず食べましょう。
 ※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つきます。 ※●は小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。
 ※主に、加工食品を使用するものについて、献立名の欄に、アレルギー源になりやすい27品目に該当する物を【 】に載せています。
 ※米粉パン・黒糖パン【小麦・大豆・乳】 米粉中華めん・米粉ソフトめん・うどん【小麦】が含まれています。