



平成27年 10月分 給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	主な材料			カロリー(kcal) タンパク(g)	カロリー(kcal) タンパク(g)	
		血やにくになる	体の調子をとどめる	力や熱のもとになる			
1 木	サンマーメン 牛乳 蒸ししゅうまい ピーナッツあえ もってえねんジャーの日	牛乳 豚肉 ぼたて	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし ねぎ グリーンピース こまつな	中華めん 油 さとう でんぶん ごま油 水あめ 小麦粉 キャベツ ピーナッツ	620	756	
2 金	麦ごはん 牛乳 さんまの塩焼き だいこん 秋野菜の煮物	牛乳 とり肉 さんま かまぼこ 平天 昆布	だいこん しょうが ごぼう れんこん にんじん しめじ いんげん	米 さつまいも さとう 麦 さとういも	629	761	
5 月	しらすごはん 牛乳 とり肉のレモンあえ とんじり 豚汁 キャラルムース 中学3年生の献立です!	牛乳 ちりめん 豚肉 とり肉 みそ	えだ豆 レモン果汁 ごぼう にんじん れんこん ねぎ	米 麦 さとう でんぶん 油 さつまいも キャラルムース(乳・たまご無)	683	884	
6 火	米粉パン 牛乳 マッシュルームのクリーム煮 フレンチサラダ ふるさとの味給食の日	牛乳 ウインナー ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり どうもろこし	米粉パン じゃがいも 小麦粉 パター さとう 油	624	756	
7 水	ばらずし 牛乳 さわらの塩こうじやき すまし汁 ブルーベリータルト	牛乳 高野豆腐 さわら	あなご ちくわ かまぼこ	えだ豆 干しいたけ れんこん たまねぎ しめじ ねぎ	米 さとう ブルーベリータルト(乳・たまご無)	639	718
8 木	とり南蛮うどん 牛乳 甘酢あえ スイートポテト	牛乳 油揚げ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり だいこん りんご	うどん 油 でんぶん さとう ごま さつまいも バター 生クリーム	645	805	
9 金	麦ごはん 牛乳 ぎよろつけ そえ野菜 みそ汁 わかめふりかけ	牛乳 とり肉 ひじき 厚揚げ みそ のり わかめ	チーズ たら たまご 厚揚げ わかめ	にんじん たまねぎ どうもろこし キャベツ だいこん	米 麦 さとう 小麦粉 でんぶん 油 ごま パン粉 じゃがいも はと麦	682	815
13 火	米粉パン 牛乳 かぼちゃグラタン だいこん 大根スープ りんごゼリー	牛乳 とり肉 チーズ	かぼちゃ マッシュルーム にんじん パセリ どうもろこし	米粉パン 小麦粉 バター りんごゼリー	674	835	
14 水	麦ごはん 牛乳 とり肉のすだちじょうゆかけ みそ汁 即席漬	牛乳 油揚げ みそ	とり肉 とうふ 昆布	しょうが すだち果汁 にんじん たまねぎ ねぎ はくさい	米 麦 でんぶん さつまいも	637	779
15 木	ソフトめんトマトソース 牛乳 キャベツとしめじのレモンあえ 小魚	牛乳 ベーコン	ウインナー カタクリワシ	たまねぎ マッシュルーム りんご グリンピース キャベツ もやし しめじ レモン果汁	ソフトめん 油 さとう でんぶん 水あめ ごま	611	761
16 金	大豆入りドライカレー 牛乳 マーマレードサラダ 福神漬	牛乳 豚肉 大豆	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン りんご キャベツ きゅうり パイン缶 だいこん なす しそ	米 麦 油 れんこん さとう しいたけ オリーブオイル	じゃがいも マーマレード さとう オリーブオイル	661	764
19 月	栗ごはん 牛乳 さけの大根おろしあえ かぼちゃのみそ汁 みかん	牛乳 厚揚げ さけ みそ	だいこん 干しいたけ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ みかん	米 栗 栗油 油 もち米 でんぶん さとう	703	810	
20 火	スイートポテトパン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ	牛乳 ひよこ豆 大豆 豚肉	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム いんげん トマト水煮 りんご キャベツ	スイートポテトパン 油 オリーブオイル さとう マヨネーズ(たまご無) どうもろこし	634	772	
21 水	麦ごはん 牛乳 すきやき 花切大根のはりはり漬 味つけのり	牛乳 焼き豆腐 牛肉 のり	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ 花切大根 こまつな	米 さとう さとう 麦 ふ じゃがいも ごま	627	751	
22 木	海鮮ラーメン 牛乳 中華あえ キャロットマフィン	牛乳 えび いか かまぼこ わかめ チーズ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし きゅうり だいこん	中華めん ごま油 さとう ホッケーキックス	619	773	
23 金	ウインナーピラフ 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き コンソメスープ	牛乳 ウインナー ポークハム	とり肉 さわら	どうもろこし マッシュルーム グリーンピース たまねぎ パセリ にんじん キャベツ こまつな	米 麦 バター じゃがいも マヨネーズ(たまご無)	660	765
26 月	焼き肉どんぶり 牛乳 ナムル かみかみ大豆	牛乳 みそ 菜わかめ	牛肉 ポークハム 大豆	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり だいこん ほうれん草	米 麦 油 さとう ごま油	645	767
27 火	米粉パン 牛乳 じゃがいもとツナのチーズ焼き 野菜スープ ブルーベリージャム	牛乳 チーズ	ツナフレーク ベーコン	どうもろこし たまねぎ マッシュルーム いんげん もやし にんじん キャベツ こまつな	米粉パン じゃがいも マヨネーズ(たまご無) ブルーベリージャム	624	761
28 水	麦ごはん 牛乳 さばのソース焼き ゆかりあえ けんちん汁	牛乳 みそ 油揚げ	さば とうふ	しょうが きゅうり キャベツ しそ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	米 麦 さとう 小麦 さとういも 小麦	638	764
29 木	親子うどん 牛乳 おかかあえ あべかわいも	牛乳 油揚げ かつおぶし	とり肉 たまご きなこ	干しいたけ にんじん たまねぎ えのき ねぎ ほうれん草 もやし	うどん さとういも さつまいも 油	698	869
30 金	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも 大豆の磯煮 たくあんあえ かぼちゃプリン	牛乳 大豆 ひじき	子もちししゃも 牛肉 昆布	にんじん ごぼう いんげん キャベツ たくあん	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま かぼちゃプリン(乳・たまご無)	651	759

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※2日(金)は「もってえねんジャーの日」です。

※6日(火)は「ふるさとの味給食の日」です。

※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※瀬戸内市のホームページに、献立と7月に使用している食材の産地を掲載しています。