



平成27年10月分 給食献立予定表

瀬戸内市立瀬戸小学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう						食卓でついでに欲しい食品	エネルギー(1人1日) エネルギー(1人1日)
		赤 おもに赤をつくる	緑 おもに緑の葉子をとる	黄 おもに黄のものになる	白 おもに白のものになる	黒 おもに黒のものになる	茶 おもに茶のものになる		
1(木)	麦ご飯 牛乳 がんもどきときのこのあんかけ 根菜のごまキムチ汁	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	とうふ	ぶなしめじ にんじん ごぼう ねぎ	えのきたけ だいこん キムチ	こめ さとう さといも	むぎ でんぶん	くだもの	527 624 777
2(金)	米粉パン 牛乳 若鶏と野菜のオリーブ焼き ミネストローネ	牛乳 ウインナー	とりにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	にんじん ブロッコリー セロリー キャベツ	パン あぶら マカロニ	じゃがいも	くだもの	465 609 740
⑤(月)	麦ご飯 牛乳 鶏肉のすだちしょうゆかけ なめこのみそ汁 即席漬け	牛乳 みそ とうふ	とりにく	しょうが にんじん えのきたけ ねぎ	すだち だいこん なめこ キャベツ	こめ さとう でんぶん	むぎ	豆類	493 599 691
6(火)	ピビンバ 牛乳 わかめスープ	牛乳 ぎゅうにく みそ わかめ	だいたい とうふ	ぶたにく ごぼう たまねぎ	しょうが にんじん ほうれんそう	こめ あぶら ごま	むぎ さとう	豆類	450 586 676
7(水)	なめこうどん 牛乳 きわかめの酢の物 いがり揚げ	牛乳 とりにく かまぼこ	ちりめん たまご	にんじん きゅうり たまねぎ もやし	たまねぎ なめこ キャベツ とうもろこし	うどん さつまいも バター そうめん	さとう こむぎ あぶら	くだもの	551 691 816
8(木)	麦ご飯 牛乳 さんまの塩焼き つぼ漬けあえ きのこのけんちん汁	牛乳 さんま とうふ	さんま とうふ	もやし キャベツ ごぼう だいこん	ほうれんそう だいこん にんじん	こめ ごま こんがく さとう	むぎ さといも あぶら	くだもの	560 644 715
9(金)	てりやきチキンバーガー 牛乳 野菜スープ プルーン	牛乳 とりにく ベーコン	とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ とうもろこし	にんじん ブルー	パン あぶら さとう じゃがいも	豆類	460 606 736	
13(火)	麦ご飯 牛乳 きのこ入りマーボー豆腐 はるさめあえ	牛乳 だいたい みそ	ぶたにく とうふ	にんにく にんじん ほししいたけ えのきたけ	しょうが たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ あぶら でんぶん はるさめ	さとう	豆類	496 607 701
⑭(水)	海鮮ラーメン 牛乳 中華あえ 蒸しパン	ぶたにく むきえび たまご ほたて	いか かまぼこ たまご ほたて	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ごま	にんじん もやし チンゲンサイ ほしぶどう	こめ あぶら さとう	中華めん さとう こむぎ	豆類	517 668 774
⑮(木)	大豆入りチキンカレー 牛乳 マーメイドサラダ 福神漬	牛乳 とりにく 牛乳	とりにく 牛乳	にんにく にんじん りんご キャベツ	しょうが きゅうり グリーンピース カリフラワー	こめ あぶら じゃがいも マーメイド さとう	むぎ さとう	豆類	540 659 764
16(金)	米粉パン 牛乳 ハヤシシチュー マッシュルームのフライ	牛乳 ぶたにく	ぶたにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム	しょうが たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも バター パン	あぶら こむぎ さとう	豆類	488 643 781
19(月)	秋の味ごはん 牛乳 ちくわの からしマヨネーズあえ ぐずし豆腐のスープ	牛乳 とりにく 牛乳 とうふ	あぶらあげ みそ ちくわ	こんぶ ごぼう ほくろい ぶなしめじ	にんじん ほししいたけ ごま しょうが	こめ あぶら さとう でんぶん	むぎ さつまいも さとう	くだもの	534 650 753
20(火)	チキンライス 牛乳 しゅうまい 春雨スープ	牛乳 とりにく 牛乳	むきえび とうふ ローズハム とりにく	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	しょうが マッシュルーム チンゲンサイ	こめ バター はるさめ パン	むぎ あぶら こむぎ	くだもの	540 630 707
21(水)	ソフトめんきのこの和風ソースかけ 牛乳 きんぴらのサラダ	ベーコン 牛乳	ベーコン 牛乳	にんにく にんじん えのきたけ れんこん	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ みずな	ソフトめん あぶら さとう	でんぶん	豆類	490 614 724
22(木)	そばろどんぶり 牛乳 ごま酢あえ みそ汁	とりにく たまご とうふ みそ	だいたい 牛乳 わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ	さやいんげん ごま もやし	こめ あぶら ごま	むぎ さとう	きのこ類	490 632 731
23(金)	米粉パン 牛乳 さつまいも のクリーム煮 カラフルサラダ	牛乳 ウインナー	とりにく	にんじん グリーンピース さやいんげん とうもろこし	たまねぎ はくさい	パン さつまいも バター さとう	あぶら こむぎ	豆類	518 676 820
26(月)	ばら粥 牛乳 きびなごのフライ すまし汁	おなご たまご きびなご とうふ	むきえび 牛乳 かまぼこ わかめ	ぶなしめじ ごぼう れんこん	にんじん ほししいたけ むきえだまめ	こめ さとう でんぶん	あぶら	くだもの	450 587 677
27(火)	麦ご飯 牛乳 うるめ丸ししの素焼き 高野豆腐の顔とし	牛乳 とりにく かまぼこ たまご	うるめ こうやどうふ	にんじん	たまねぎ いんげん	こめ じゃがいも さとう	むぎ さとう	豆類	525 630 721
28(水)	ちゃんぽん 牛乳 大学いも	ぶたにく なると 牛乳	えび いか ほたて かいりばら	にんにく にんじん もやし ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん とうもろこし さつまいも さとう	あぶら	くだもの	507 651 768
29(木)	麦ご飯 牛乳 秋野菜の煮物 酢みそあえ	牛乳 とうふ いか	ぶたにく みそ	れんこん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	にんじん ほししいたけ キャベツ	こめ あぶら さとう	むぎ さといも	くだもの	508 618 714
⑳(金)	米粉パン 牛乳 じゃがいもとツナの チーズ焼き 白菜スープ	ウインナー ツナ	牛乳 チーズ	にんじん はくさい たまねぎ	もやし ごま パセリ	あぶら さとう マヨネーズ	パン じゃがいも	豆類	466 612 743

※ 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。  
※ ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。



27日は『もってえねんジャーの日』です。  
食べ残しを少しでもなくすように、苦手なものにも挑戦  
しましょう！

16日は『ふるさとの味給食の日』です。  
この日は地元でとれる旬の食材を使った献立にしています。

10月16日のマッシュルームは、牛窓にある三蔵農林で作られたものです。  
三蔵農林の方が、瀬戸内市の子どもたちに、ぜひおいしいマッシュルームを  
食べてもらいたいということで、無償で提供してくださいました。