



れい わ ねん がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

# 令和2年11月分 給食献立予定表



せとうちしうしまどがっこうきゅうしょくちょうりじょう  
瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう				家庭でとってほしい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
		あか 赤 おもにからだをつくる	みどり 緑 おもにからだの調子をととのえる	き 黄 おもにエネルギーのもとになる	その他		
2 (月)	中華どんぶり 牛乳 からしマヨネーズ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか あさり ちくわ	しょうが にんじん はくさい ほしいいたけ きくらげ チンゲンサイ キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ でんぷん	まめい 豆類	497 606 700	
4 (水)	ソフトめんたらこクリーム 牛乳 みかんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たらこ チーズ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ えだまめ みかん	ソフトめん あぶら バター こむぎこ なまクリーム さとう	いも類	545 690 815	
5 (木)	麦ご飯 牛乳 鮭のチャンチャン焼き のっぺい汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ごぼう りょくとうもやし だいこん ほしいいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう さといも でんぷん	りょくおうしょく 緑黄色 野菜	537 654 757	
6 (金)	米粉パン 牛乳 いかのマリネ レンズ豆の卵スープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん レモン ブロッコリー カリフラワー あかピーマン きピーマン にんにく トマト パセリ	こめこパン あぶら さとう でんぷん レンズまめ しろいんげんまめ	こざかな 小魚	480 629 763	
9 (月)	麦ご飯 牛乳 若鶏のから揚げ 大豆のかみかみサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャベツ レッドキャベツ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも ゼリー	ぎょかいりい 魚介類	628 766 879	
10 (火)	ひじきご飯 牛乳 さわらの幽庵蒸し さつま汁	ぎゅうにゅう さつまあげ ひじき あぶらあげ さわら とりにく みそ	にんじん ごぼう えだまめ ゆず だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	きのこ類	562 686 796	
11 (水)	サンマーマン 牛乳 もやしの和え物 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほしいいたけ ねぎ みかん りょくとうもやし さやいんげん	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう	かいそうい 海藻類	470 582 681	
12 (木)	麦ご飯 牛乳 ふきよせ煮 小あじの南蛮漬	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かまぼこ こあじ	にんじん ごぼう れんこん しめじ きぬさや ねぎ	こめ むぎ あぶら さといも さとう くずきり なまふ でんぷん	りょくおうしょく 緑黄色 野菜	598 741 861	
13 (金)	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	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ チンゲンサイ ブロッコリー レッドキャベツ とうもろこし	こめこパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	まめい 豆類	515 672 815	
16 (月)	麦ご飯 牛乳 さんまの煮つけ アーモンド和え だまこ汁	ぎゅうにゅう さんま とりにく	しょうが ほうれんそう りょくとうもやし ごぼう だいこん にんじん まいたけ	こめ むぎ さとう アーモンド だまこもち あぶら	いも類	579 684 920	
17 (火)	麦ご飯 牛乳 ホイコーロー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ねぎ しろねぎ たまねぎ はくさい チンゲンサイ なら	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	ぎょかいりい 魚介類	539 656 760	
18 (水)	かやくうどん 牛乳 ガラエビと黒豆の甘酢和え	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ くらだいず ガラエビ	にんじん たまねぎ ほしいいたけ ねぎ	うどんめん あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごま	やさい 野菜	535 670 828	
19 (木)	牛丼 牛乳 太白ちりめんの酢のもの スイートポテト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たいはくちりめん わかめ	ごぼう たまねぎ にんじん しろねぎ キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう スイートポテト	くだもの 果物	594 704 801	
20 (金)	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ いんげんとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー だいず ひじき	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん とうもろこし	こめこパン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こざかな 小魚	499 607 742	
24 (火)	麦ご飯 牛乳 豆腐の真砂揚げ 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ とりにく えび ひじき たまご あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ほしいいたけ はくさい ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	いも類	564 691 801	
25 (水)	笠岡ラーメン 牛乳 ぎょうざ 茎わかめの中華和え	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ りょくとうもやし ねぎ なら チンゲンサイ にんじん キャベツ とうもろこし	ちゅうかめん さとう あぶら ごま こむぎこ	まめい 豆類	505 665 768	
26 (木)	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き こまつなのおひたし のりのみそ汁	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あぶらあげ とうふ のり みそ	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	りょくおうしょく 緑黄色 野菜	572 708 822	
27 (金)	ケバブサンド風 牛乳 オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし パセリ	こめこパン あぶら じゃがいも	くだもの 果物	476 619 747	
30 (月)	麦ご飯 牛乳 筑前煮 菊花和え のり佃煮	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こんぶ のり	にんじん ごぼう たまねぎ れんこん さやいんげん ほうれんそう りょくとうもやし キャベツ きくのり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	きのこ類	516 624 718	

## 11月に使用している瀬戸内市の食材



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

\* ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

\* 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。

\* 19日に使用している牛肉は農林水産部から、『畜産・食肉を主とした食育を通じ、学校給食実施校に対し県産と牛肉を提供する事業』のため、無償で提供していただいたものです。感謝していただきます。

