



令和2年10月分 給食献立予定表



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 おもに体をつくる	みどり 緑 おもに体の調子をとる	き 黄 おもにエネルギーのもとになる		
1 (木)	むぎはん ぎゅうにゅうさいとも 麦ご飯 牛乳 里芋のそぼろ煮 おひたし お月見団子	おつきみ献立 ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ たまご こんぶ かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ はくさい きぬさや だいこん	こめ むぎ あぶら さといも さとう おつきみだんご	りよくおうしょくや 緑黄色野菜	637 756 860
2 (金)	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 ラビオリのトマト煮 ピクルス	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ きゅうり だいこん あかピーマン	こめこパン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	こぎかな 小魚	471 618 750
5 (月)	ぎゅうにゅう ナン 牛乳 キーマカレー アチャール【中のみ】バターライス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ ほしぶどう トマト りんご キャベツ きゅうり レモン あかピーマン【中のみ】パセリ	ナン あぶら さとう しろいんげんまめ きんときまめ 【中のみ】こめ むぎ バター	ぎょかいりい 魚介類	483 621 827
6 (火)	むぎはん ぎゅうにゅうしろみぎかな てん 麦ご飯 牛乳 白身魚の天ぷら 肉じゃが ミルメーク	ぎゅうにゅう ホキ ぎゅうにく さつまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ミルメーク	くだもの 果物	604 715 839
7 (水)	ぎゅうにゅう や みそラーメン 牛乳 焼きしゅうまい 春雨ともずくの中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ もずく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいずもやし とうもろこし チンゲンサイ きくらげ きゅうり だいこん レッドキャベツ	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう こむぎこ はるさめ	かいそうりい 海藻類	551 675 820
8 (木)	むぎはん ぎゅうにゅうわかどり 麦ご飯 牛乳 若鶏のすだち醤油かけ もろきゅう すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ とうふ かまぼこ	きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ すだち	こめ むぎ さとう でんぶん	いも類	539 652 750
9 (金)	ぎゅうにゅう キャロットパン 牛乳 さけのレモンマリネ 野菜ソテー パンプキンスープ	ぎゅうにゅう さけ ウインナー ベーコン	レモン バジル とうもろこし キャベツ こまつな にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	キャロットパン あぶら でんぶん こむぎこ じゃがいも バター なまクリーム さとう	きのこ類	575 754 918
12 (月)	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 さばのもみじ焼き 秋野菜の煮物	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ ひじき こんぶ ぶたにく	にんじん れんこん たまねぎ しめじ ほしいたけ ごぼう さやいんげん	こめ むぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも	りよくおうしょくや 緑黄色野菜	603 736 856
13 (火)	むぎはん ぎゅうにゅうわかどり わかめご飯 牛乳 若鶏のからあげ(大根おろしかけ) ちりめんの酢の物 みそ汁	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ちりめん あぶらあげ とうふ みそ	しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	きのこ類	578 669 821
14 (水)	ぎゅうにゅう なめこうどん 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ ちくわ みそ	にんじん たまねぎ なめこ ねぎ とうもろこし	うどんめん あぶら ノンエッグマヨネーズ	いも類	536 671 792
15 (木)	むぎはん ぎゅうにゅう さつまいもご飯 牛乳 がんもどきのきのこあんかけ ごま根菜汁	ぎゅうにゅう とうふ ひじき かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ だいこん ねぎ ほしいたけ	こめ むぎ もちごめ さつまいも ごま さとう あぶら でんぶん さといも	くだもの 果物	567 713 852
16 (金)	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 ポテトグラタン ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー キャベツ もやし こまつな	こめこパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター パンこ	かいそうりい 海藻類	497 669 822
19 (月)	あき ぎゅうにゅう 秋のきんぴらどんぶり 牛乳 赤だし りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう れんこん しめじ たまねぎ さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ りんご	こめ むぎ あぶら さとう ごま	まめるい 豆類	553 666 763
20 (火)	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 すき焼き風煮 はりはり漬け	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい しるねぎ はなぎりだいこん みつば	こめ むぎ あぶら さとう やきふ ごま	ぎょかいりい 魚介類	530 659 764
21 (水)	ソフトめんきのソースかけ 牛乳 キャベツのサラダ ソイマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン だいず たまご とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム ねぎ キャベツ ホットケーキミックス スライスアーモンド	ソフトめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも ドレッシング キャベツ スライスアーモンド	こぎかな 小魚	595 745 882
22 (木)	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 つくねの甘辛照り焼き にんじんしりしり 麩のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご わかめ みそ あぶらあげ	たまねぎ れんこん ごぼう しょうが にんじん ねぎ	こめ むぎ あぶら さといも パンこ さとう でんぶん ごま ふ じゃがいも	りよくおうしょくや 緑黄色野菜	578 686 800
23 (金)	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 ホキのアーモンドフライ ツナと水菜のサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ベーコン	みずな とうもろこし キャベツ セロリー にんじん たまねぎ はくさい パセリ	こめこパン アーモンド パンこ あぶら さとう じゃがいも	かいそうりい 海藻類	518 643 787
26 (月)	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 タッカルビ風 わかめスープ 韓国のに	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ とうふ のり	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう	きのこ類	556 678 785
27 (火)	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 ししゃもの素焼き 卵の花炒り煮 豆腐あぶらあげのみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく おから ちくわ あぶらあげ わかめ とうふ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	くだもの 果物	561 676 787
28 (水)	めん ぎゅうにゅう ちゃんぽん麺 牛乳 茎わかめの和え物 大学いも	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか あさり かまぼこ きわかめ ちりめん	にんにく しょうが にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ たけのこ	ちゅうかめん あぶら でんぶん さつまいも あぶら さとう くらごま	まめるい 豆類	547 685 809
29 (木)	ばら寿司 牛乳 さわらの塩麩焼き 白玉麩のすまし汁 餡入りわらび	ぎゅうにゅう あなご たまご さわら かまぼこ わかめ	ほしいたけ にんじん ごぼう れんこん かんぴょう きぬさや たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう しらたまふ わらびもち	いも類	625 748 849
30 (金)	セルフコロッケバーガー 牛乳 ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマト	こめこパン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう マカロニ	ぎょかいりい 魚介類	551 715 869

10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。