



れい わ がん ねん がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
令和元年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			家庭でつて 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のえる	き 黄 おもにエネルギーのもとになる		
1 (金)	米粉パン 牛乳 豚肉のバーベキューソース 添え野菜 ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	りんご しょうが にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	こめこパン でんぷん あぶら さとう マカロニ	緑黄色野菜	499 652 791
5 (火)	照り焼きチキンどんぶり 牛乳 さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ わかめ みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん エリンギ しろねぎ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さつまいも	ぎよかいるい 魚介類	549 674 828
6 (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 なまクリーム	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 バター こむぎこ さとう あぶら	まめるい 豆類	545 690 815
7 (木)	麦ご飯 牛乳 さけ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 かまぼこ	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん もやし ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく さといも	こざかな 小魚	510 621 764
8 (金)	米粉パン 牛乳 いかのマリネ レンズ豆の卵スープ いい歯の日献立	ぎゅうにゅう いか ぶたにく たまご	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー あかピーマン きピーマン レモン にんにく にんじん トマト パセリ	こめこパン さとう でんぷん あぶら レンズまめ しろいんげんまめ	いも類	480 629 763
11 (月)	炒飯 牛乳 しゅうまい 中華スープ 中1 リクエスト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ベーコン	にんにく にんじん はくさいキムチ にはら たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ	こめ むぎ あぶら でんぷん パンこ こむぎこ さとう はるさめ	くだもの 果物	497 628 747
12 (火)	麦ご飯 牛乳 さばの大根おろしかけ 即席漬け 呉汁	ぎゅうにゅう さば ちりめん あぶらあげ とりにく たいず みそ	だいこん キャベツ こまつな にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら さといも	きのこ類	581 721 890
13 (水)	カレーうどん 牛乳 白菜としめじの柚香和え スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ とうにゅう	にんじん たまねぎ えのきたけ しろねぎ はくさい しめじ ゆず	うどんめん あぶら さとう さつまいも はちみつ ごま	緑黄色野菜	555 698 825
14 (木)	栗おこわ 牛乳 豆腐の真砂揚げ みそ汁	ぎゅうにゅう とうふ とりにく えび たまご ひじき わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	こめ もちごめ くり ごま あぶら さとう でんぷん	たんしよくやさい 淡色野菜	575 708 858
15 (金)	米粉パン 牛乳 サイコロチーズ牛カツ風 大根サラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト チーズ みそ ツナ ウインナー	にんにく マッシュルーム たいこん とうもろこし みずな たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	こめこパン あぶら パンこ ドレッシング じゃがいも	かいそう 海藻	507 662 803
18 (月)	麦ご飯 牛乳 瀬戸内海鮮鍋 れんこんの甘酢漬け のり佃煮	ぎゅうにゅう とりにく ガラエビ ゲタ あつあげ さつまあげ こんぶ のり	しょうが にんじん しめじ きにら はくさい しろねぎ れんこん キャベツ みずな	こめ むぎ あぶら でんぷん くずきり さとう	いも類	544 659 806
19 (火)	ビビンバ 牛乳 トッポギスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ とうふ	にんにく しょうが ぜんまい にんじん だいずもやし こまつな ほうれんそう にはら はくさいキムチ たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま トッポギ	こざかな 小魚	537 657 807
20 (水)	とんこつラーメン 牛乳 こんにやく入りサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きくらげ たけのこ チンゲンサイ はくさい レッドキャベツ	ちゅうかめん あぶら ごま こんにやく さとう みかん	まめるい 豆類	492 610 725
21 (木)	麦ご飯 牛乳 たらのもみじ焼き 菊花和え だまこ汁	ぎゅうにゅう たら みそ とりにく	にんじん こまつな もやし きくのり ごぼう だいこん まいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう だまこもち ノンエッグマヨネーズ	にゅうせいひん 乳製品	501 612 754
22 (金)	ココア揚げパン 牛乳 ポトフ 牛窓ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ひじき	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー ごぼう えだまめ	こめこパン あぶら さとう じゃがいも	ぎよかいるい 魚介類	501 655 795
25 (月)	麦ご飯 牛乳 吹き寄せ煮 酢の物	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ わかめ	にんじん ごぼう れんこん しめじ きぬさや キャベツ	こめ むぎ あぶら こんにやく さといも くずきり さとう なまふ	くだもの 果物	525 639 786
26 (火)	大豆入りチキンカレー 牛乳 マーメイドサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく	たまねぎ にんじん りんご パナナ えだまめ にんにく キャベツ さいやいんげん パイン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう きんときまめ マーメイド しろいんげんまめ	かいそう 海藻	570 696 854
27 (水)	白ごま坦々うどん 牛乳 じゃがいもとガラエビの磯和え	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ とうにゅう ガラエビ あおのり テンメンジャン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ	うどんめん あぶら ごま さとう こめこ じゃがいも	いも類	577 722 854
28 (木)	麦ご飯 牛乳 いわしの甘露煮 ごま和え さつま汁	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら さつまいも	きのこ類	511 614 748
29 (金)	米粉パン 牛乳 マッシュルームのクリーム煮 地場野菜のサラダ ふるさとの味給食の日	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 チンゲンサイ キャベツ レッドキャベツ とうもろこし ブロッコリー	こめこパン じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら	こざかな 小魚	515 672 815

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。



18日は『もってえねんジャーの日』です。好き嫌いせずに、苦手なものにも挑戦しましょう！
 6日のキャベツと20日、29日のレッドキャベツは、牛窓の畑でとれたものを使用予定です。
 地域の恵みに感謝して食べましょう！