


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10月分 給食献立予定表
 せとうちしゅうしどがっこうきゅうしょくちゅうりじょう
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 おもに体をつくる	みどり 緑 おもに体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		
1 (火)	ナン 牛乳 キーマカレー アチャール【中のみ】バターライス 	牛乳 ぶたにく だいた	にんじん たまねぎ トマト ほしぶどう りんご キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんにく レモン	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	477 614 818
2 (水)	なめこうどん 牛乳 ひじきのごまマヨネーズ和え	牛乳 とりにく かまぼこ たまご ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ なめこ みずな ごぼう	うどんめん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	くだもの 果物	514 644 760
3 (木)	むぎはん ぎゅうにゅう さばのしおや 麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き つぼ漬和え だいこん つぼ漬和え 大根のみそ汁 	牛乳 さば あぶらあげ とうふ わかめ みそ こんぶ	にんじん キャベツ もやし つぼづけ たまねぎ だいこん ねぎ	こめ むぎ ごま	いも類	562 688 844
4 (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	牛乳 ウインナー とりにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ もやし こまつな	こめこパン こむぎこ バター じゃがいも パン粉 あぶら	まめるい 豆類	499 672 815
7 (月)	なっとう ぎゅうにゅう スタミナ納豆どんぶり 牛乳 かまぼこのすまし汁 りんご	牛乳 なっとう かまぼこ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこん しめじ りんご	こめ むぎ さとう あぶら	しゅじつりい 種実類	527 646 789
8 (火)	むぎはん ぎゅうにゅう ぶたにく あか あ 麦ご飯 牛乳 豚肉の赤じそ揚げ ごもくに えごまふりかけ	牛乳 ぶたにく だいた ちくわ ひじき	あかじそ しょうが にんじん ごぼう たけのこ いんげん えごま	こめ むぎ でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	きのこ類	572 707 866
9 (水)	みそラーメン 牛乳 しゅうまい 中華風サラダ 一口ゼリー 西小5年 リクエスト	牛乳 ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく きくらげ ねぎ キャベツ チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう パン粉 でんぶん ゼリー	こぎかな 小魚	519 672 799
10 (木)	さけ ま はん ぎゅうにゅう 鮭の混ぜご飯 牛乳 にんじんのアーモンド和え わかめのみそ汁 目の愛護デー献立	牛乳 さけ ちりめん わかめ とうふ みそ	ごぼう えだまめ こまつな にんじん もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ アーモンド さとう じゃがいも	きのこ類	504 619 761
11 (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	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト えだまめ にんにく きゅうり だいこん 赤ピーマン	こめこパン こむぎこ パン粉 じゃがいも さとう あぶら	ぎょかいりい 魚介類	476 624 757
15 (火)	むぎはん ぎゅうにゅう ふりに 麦ご飯 牛乳 すきやき風煮 はりはり漬	牛乳 ぎゅうにく とうふ	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい しらねぎ みずな はなざりだいこん	こめ むぎ こんにやく ふ さとう あぶら	たまご	517 635 781
16 (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	牛乳 いか たまご チーズ	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ キャベツ	ソフトめん あぶら じゃがいも ドレッシング バター さとう ホットケーキミックス	りょくおうしよくやさい 緑黄色野菜	601 753 890
17 (木)	むぎはん ぎゅうにゅう に 麦ご飯 牛乳 さんまの煮つけ ごま和え 白菜のみそ汁	牛乳 さんま みそ	しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう ごま ふ	かいそう 海藻	533 622 855
18 (金)	セルフコロッケバーガー 牛乳 とうにゅう 豆乳ミートボールスープ	牛乳 ぶたにく とりにく とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ こまつな とうもろこし	こめこパン あぶら パン粉 こむぎこ じゃがいも でんぶん さとう	ぎょかいりい 魚介類	530 661 837
21 (月)	わかめご飯 牛乳 がんもどきのきのこあんかけ ごま根菜汁	牛乳 わかめ とうふ ひじき かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	しめじ えのきたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん さといも ごま	くだもの 果物	528 626 834
23 (水)	かき揚げうどん 牛乳 キャベツのレモン酢	牛乳 とりにく かまぼこ ひじき あおのり	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう いら キャベツ レモン	うどんめん あぶら さとう こむぎこ でんぶん	まめるい 豆類	503 630 743
24 (木)	ばら寿司 牛乳 さわらの塩麴焼き 白玉麴のすまし汁	牛乳 あなご えび たまご さわら わかめ	にんじん ごぼう れんこん きぬさや ほしいたけ かんぴょう えのきたけ たまねぎ こまつな	こめ さとう ふ	いも類	524 650 798
25 (金)	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 さつまいもシチュー ツナと水菜のサラダ	牛乳 とりにく なまクリーム ツナ	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム にんにく みずな キャベツ	こめこパン あぶら さつまいも こむぎこ バター さとう	かいそう 海藻	519 678 822
28 (月)	ナシゴレン 牛乳 チャプチャイ インドネシア料理	牛乳 ぶたにく たまご	ピーマン たまねぎ にんにく にんにく キャベツ きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう	こぎかな 小魚	559 666 813
29 (火)	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 しそひじき和え えのきたけのみそ汁	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ とうふ みそ	すだち こまつな はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	いも類	552 673 822
30 (水)	ちゃんぽんめん 牛乳 茎わかめの和え物 大学芋	牛乳 ぶたにく えび いか あさり かまぼこ くきわかめ ちりめん	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが キャベツ もやし	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう さつまいも ごま	まめるい 豆類	546 684 808
31 (木)	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 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 ししゃも ぶたにく おから ちくわ あぶらあげ とうふ みそ わかめ	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら	たんしよくやさい 淡色野菜	530 639 750

10月に使用している瀬戸内市の食材



小麦粉 ちりめん
米 マッシュルーム さつまいも

* 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。

3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！