



平成30年11月分給食献立予定表



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			かてい 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 (木)	ひじきご飯 牛乳 わかどり 若鶏のカレーしょうゆ焼き なめこ汁	あげ 牛乳 とりにく みそ ぎゅうにく わかめ ひじき	にんじん ごぼう ねぎ えだまめ たまねぎ なめこ	さとう さつまいも こめ むぎ あぶら	くだもの	569 696 808
2 (金)	レーズンパン 牛乳 ポークビーンズ だいこんサラダ	牛乳 ぶたにく ウインナー だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト いんげん だいこん とうもろこし	レーズンパン あぶら じゃがいも さとう	かいそうい 海藻類	510 690 842
5 (月)	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 ふきよせ煮 タコとワカメの酢もの	牛乳 とりにく だいず かまぼこ なまふ わかめ たまご うずらたまご	にんじん ごぼう しいたけ キャベツ こんにやく たけのこ	こめ むぎ さといも くずきり さとう	くだもの	507 620 717
6 (火)	カレーピラフ 牛乳 マーマレードサラダ きりぼしだいこん 切干大根のスープ	とりにく 牛乳 ベーコン ブロッコリー しいたけ パセリ とうもろこし	にんじん たまねぎ レーズン グリンピース キャベツ パインアップル にんにく だいこん	こめ むぎ あぶら さとう ルウ マーマレード じゃがいも	かいそうい 海藻類	542 665 770
7 (水)	みそキムチラーメン 牛乳 チヨレギサラダ キャラメルポテト	やきぶた みそ みそ 牛乳 のり	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キムチ ねぎ キャベツ とうもろこし	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう ごま パター	くだもの	530 664 784
8 (木)	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 タラのもみじ焼き ごまあえ 白玉汁	牛乳 たら みそ とりにく	にんじん キャベツ にら だいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう ごま しらたまだんご マヨネーズ	かいそうい 海藻類	531 661 771
9 (金)	こめこ ぎゅうにゅう うしまど 米粉パン 牛乳 牛窓レモンチキン グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 とりにく ベーコン	レモン キャベツ ブロッコリー えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	こめこパン でんぷん あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	まめい 豆類	546 715 866
12 (月)	むぎはん ぎゅうにゅう せとうちかいせんなべ 麦ご飯 牛乳 瀬戸内海鮮鍋 れんこんの甘酢漬け のり佃煮	牛乳 とりにく ガラエビ ゲタ あつあげ こんぶ のり	しょうが にんじん しめじ はくさい ねぎ れんこん きくら	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	くだもの	535 647 746
13 (火)	そぼろどんぶり 牛乳 からしマヨネーズあえ	とりにく だいず たまご 牛乳 ちくわ	にんじん いんげん キャベツ はくさい	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ	かいそうい 海藻類	540 658 762
14 (水)	かやくうどん 牛乳 ガラエビと黒豆の甘酢和え	とりにく かまぼこ あげ ガラエビ くろまめ 牛乳	ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	うどんめん あぶら でんぷん さとう じゃがいも ごま	くだもの	539 675 834
15 (木)	むぎはん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 さばのあんかけ 塩昆布あえ みそ汁	牛乳 さば あげ とうふ みそ わかめ こんぶ かつお	しょうが たまねぎ だいこんば ねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	きのこ類	520 638 738
16 (金)	こめこ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 マッシュルームの クリーム煮 ツナサラダ	牛乳 とりにく ツナ チーズ	にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム ブロッコリー だいこん とうもろこし	こめこパン じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら	まめい 豆類	495 634 769
19 (月)	ちりめんご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 磯香あえ	ちりめん 牛乳 ぶたにく だいず	だいこんば にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	りよくしよく 緑黄色 野菜	510 620 716
20 (火)	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう 中華丼 牛乳 春雨サラダ みかんゼリー	ぶたにく イカ えび ハム うずらたまご 牛乳	しょうが にんじん はくさい しいたけ チンゲンサイ いんげん	こめ むぎ あぶら でんぷん はるさめ さとう ゼリー	たんしよく 淡色 野菜	534 650 747
21 (水)	ソフトめんきのこクリームソースかけ 牛乳 フレンチサラダ	ベーコン えび イカ 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム とうもろこし グリンピース キャベツ	ソフトめん あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	くだもの	520 654 772
22 (木)	むぎはん ぎゅうにゅう とうふ まさごあ 麦ご飯 牛乳 豆腐の真砂揚げ のりのみそ汁	牛乳 とうふ とりにく えび たまご あげ だいず わかめ	たまねぎ にんじん ひじき のり みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	りよくしよく 緑黄色 野菜	587 727 845
26 (月)	むぎはん ぎゅうにゅう にく 麦ご飯 牛乳 肉じゃが アーモンドあえ 一口ゼリー	牛乳 ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう もやし こんにやく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも アーモンド ゼリー	かいそうい 海藻類	555 660 759
27 (火)	むぎはん ぎゅうにゅう さけ 麦ご飯 牛乳 鮭のチャンチャン焼き のっぺい汁	牛乳 さけ みそ ぶたにく ねぎ こんにやく	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ もやし ごぼう だいこん しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん さといも	くだもの	522 635 735
28 (水)	カレーうどん 牛乳 白菜としめじのゆず香あえ	とりにく あげ かまぼこ 牛乳 うずらたまご	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ はくさい ゆず	うどんめん あぶら さとう ルウ	かいそうい 海藻類	517 648 801
29 (木)	たかな ぎゅうにゅう あ 高菜チャーハン 牛乳 揚げぎょうざ 中華スープ	ハム たまご 牛乳 えび うずらたまご ぎょうざ	にんじん たまねぎ たかなづけ キャベツ きくらげ にら	こめ むぎ あぶら ごま	まめい 豆類	572 720 814
30 (金)	どうにゅう ぎゅうにゅう スイートポテトtoast 牛乳 ハヤシチュー イタリアンサラダ	どうにゅう ぎゅうにゅう たまご 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ とうもろこし	こめこパン さつまいも さとう じゃがいも ルウ ドレッシング	きのこ類	538 703 852



5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

- * 瀬戸内市のホームページに、献立と7月に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。

