



11月分

給食献立予定表



せとうちしつしほとがっこうきゅうしよくちようりじつよ
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	その他				
1 (水)	ソフトめんきのこソースかけ 牛乳 みかんサラダ	牛乳 チーズ ベーコン えび イカ	とうもろこし みかん たまねぎ えのきたけ	キャベツ にんじん しめじ マッシュルーム	あぶら さとう ソフトめん パター こむぎこ グリーンピース	かいそうい 海藻類	517 647 764		
2 (木)	むぎはん ぎゆうにゆう にく 麦ご飯 牛乳 肉じゃが からしマヨネーズあえ ふりかけ	牛乳 ふたにく さつまあげ ひじき	にんじん さやいんげん はくさい	たまねぎ キャベツ こんにゃく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	くだもの	562 665 769		
6 (月)	むぎはん ぎゆうにゆう とうふ ちゆうかに 麦ご飯 牛乳 豆腐の中華煮 ほうれん草の和え物	牛乳 とうふ	もやし にんじん たけのこ	にんにく たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん しょうが	いも しい 芋 類	495 602 695		
7 (火)	こんさい 根菜カレー 牛乳 くき 茎わかめの和え物	ぎゆうにく 牛乳	くきわかめ にんにく ごぼう こんにゃく	グリーンピース にんにく だいこん れんこん たまねぎ パナナ	トマト にんじん たまねぎ りんご	こめ むぎ あぶら さとう さとう カレールー	まめい 豆類	556 679 787	
8 (水)	かいせん 海鮮ラーメン 牛乳 くらまめ あまずあ シバエビと黒豆の甘酢和え	えび イカ ほたて	くらまめ シバエビ 牛乳	しょうが たまねぎ もやし ねぎ	にんじん たけのこ	ちゆうかめん でんぶん じゃがいも ごま	りよくおしよく 緑 黄色 やさい 野菜	472 611 706	
9 (木)	むぎはん ぎゆうにゆう や 麦ご飯 牛乳 タラのもみじ焼き きつかけ 菊花あえ すまし汁	牛乳 みそ かまぼこ	たら とうふ わかめ	ねぎ えのきたけ にんじん	ほうれんそう きくりに しめじ	こめ むぎ さとう マヨネーズ	くだもの	479 584 680	
10 (金)	しろいんげん豆のトマト煮 コーンサラダ むぎはん ぎゆうにゆう とりにく 麦ご飯 牛乳 鶏肉と れんこんの甘酢漬け のり佃煮	牛乳 ウイナー	とりにく	にんにく にんじん トマト はくさい	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー さやいんげん とうもろこし	あぶら いんげんまめ じゃがいも さとう スイートポテト パン	かいそうい 海藻類	531 697 848	
13 (月)	むぎはん ぎゆうにゆう 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 ガラエビ あつあげ	とりにく ゲタ のりつくだに	しょうが しめじ ねぎ れんこん	にんじん はくさい れんこん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	くだもの	532 644 742	
14 (火)	ぎゆうにく ぎゆうにゆう 牛肉どんぶり 牛乳 わふう 和風サラダ ピオーネゼリー	ぎゆうにく ロースハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん はくさい キャベツ	たまねぎ しいたけ ごぼう もやし	こめ むぎ あぶら さとう ゼリー ドレッシング	まめい 豆類	543 654 750	
15 (水)	に せいふ みそ煮込み風うどん 牛乳 ままかりの から揚げ 小松菜と大根の煮びたし	とりにく みそ ままかり	あげ 牛乳	にんじん しめじ ねぎ だいこん	たまねぎ しいたけ ごまつな	うどん あぶら	りよくおしよく 緑 黄色 やさい 野菜	576 722 853	
16 (木)	むぎはん ぎゆうにゆう に 麦ご飯 牛乳 ふきよせ煮 はりはり漬け	ちりめん うずらたまご なまふ 牛乳	とりにく かまぼこ だいず	にんじん しいたけ ごまつな たけのこ	ごぼう だいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう ぐま さとう くずきり	くだもの	515 630 728	
17 (金)	こめこ ぎゆうにゆう 米粉パン 牛乳 マッシュルームの クリーム煮 白菜サラダ ふるさとの味給食の日	牛乳 とりにく	とりにく	にんじん マッシュルーム はくさい レモン	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	こめコパン さとう ホワイトルウ	じゃがいも あぶら	まめい 豆類	505 639 769
20 (月)	まいぼー ぎゆうにゆう ツナ麻婆どんぶり 牛乳 ちゆうかふう ひとくち 中華風サラダ 一口ゼリー(りんご)	ツナ みそ ロースハム	とうふ 牛乳	にんにく にんじん ねぎ	しょうが しいたけ きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ゼリー	きのこ類	557 657 758	
21 (火)	むぎはん ぎゆうにゆう 麦ご飯 牛乳 とうふ まさこあ 豆腐の真砂揚げ なめこ汁	みそ とりにく たまご 牛乳	とうふ えび ひじき	たまねぎ しいたけ だいこん なめこ	にんじん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら	いも しい 芋 類	571 697 809	
22 (水)	ソフトめんミートソースかけ スイス料理 牛乳 レシュティ Schweiz Kuche	ちくわ 牛乳 ぎゆうにく チーズ	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンピース	にんじん マッシュルーム トマト ピーマン	ソフトめん さとう バター ハヤシルウ	かいそうい 海藻類	588 737 908		
24 (金)	きなこ きな粉あげパン 牛乳 イタリアンサラダ ミートボールスープ	きなこ ミートボール	牛乳	キャベツ とうもろこし パセリ	にんじん たまねぎ	こめコパン ドレッシング さとう	あぶら じゃがいも	きのこ類	512 673 817
27 (月)	むぎはん ぎゆうにゆう わかどり 麦ご飯 牛乳 若鶏のからあげ ごぼう入りみそ汁 ミルメーク 北小5年 リクエスト	牛乳 あげ わかめ	とりにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ	にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも ミルメーク	りよくおしよく 緑 黄色 やさい 野菜	591 718 823	
28 (火)	むぎはん ぎゆうにゆう さけ 麦ご飯 牛乳 鮭のチャンチャン焼き のっぺい汁	牛乳 みそ あげ	さけ ぶたにく こんにゃく たまねぎ	ねぎ にんじん もやし ごぼう だいこん	キャベツ しめじ ごぼう しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう バター でんぶん さとう	くだもの	560 683 792	
29 (水)	むぎはん ぎゆうにゆう サンラータンめん 牛乳 もやしの和え物 みかん	ぶたにく 牛乳	とりにく ロースハム	しょうが にんじん しいたけ さやいんげん みかん	たまねぎ たけのこ もやし	ちゆうかめん さとう あぶら でんぶん	かいそうい 海藻類	527 654 766	
30 (木)	むぎはん ぎゆうにゆう ぶたにく こんさい 麦ご飯 牛乳 豚肉と根菜のごまみそ炒め いものこ汁	牛乳 ちくわ とうふ	ぶたにく みそ あげ	ねぎ れんこん さやいんげん しめじ	ごぼう にんじん だいこん しょうが	こめ むぎ あぶら さとう ごま さとう	くだもの	532 648 750	

↑ 地場産物を使った献立 ↓



17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。
- * 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- * ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。