


10月分
給食献立予定表

せとうちろうしよまどがっこうきょうしよくちようりじよ
 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 よ う						かたい 家庭でとって ほいしい食品	エネルギー(3歳) エネルギー(5歳) エネルギー(7歳)
		あか 赤	かんだ おもに体をつくる	みどり 緑	かんだ おもに体の質をよくなる	き 黄	おもにエネルギーのもとになる		
2 (月)	キムチチャーハン 牛乳 春巻き チンゲン菜のスープ	牛乳 ベーコン ぶたにく	はるまき とうふ むぎえび	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし	にら チンゲンサイ キムチ	あぶら むぎ こめ じゃがいも	かいぼうい 海藻類	519 657 772	
3 (火)	麦ご飯 牛乳 さんまの塩焼き 炒めたくあん きのこのけんちん汁 ミルメーク	西小5年 リクエスト	牛乳 さんま とうふ	だいこんほ にんじん しめじ こんにやく	ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう さといも	むぎ ごま ミルメーク	くだもの 581 704 813	
4 (水)	なめこうどん 牛乳 ごま酢あえ お月見デザート	とりにく 牛乳	かまぼこ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ なめこ キャベツ	うどん さとう まんじゅう	あぶら ごま 豆類	510 616 708	
5 (木)	麦ご飯 牛乳 ままかりの三杯酢 高野豆腐の卵とじ 高野豆腐の卵とじ	牛乳 とりにく かまぼこ たまご	ままかり こやどうふ	にんじん	たまねぎ グリーンピース	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら 緑黄色 野菜	546 682 803	
6 (金)	米粉パン 牛乳 若鶏と野菜のオリーブ焼き ミネストローネ	牛乳 ベーコン	とりにく むぎえび	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	にんじん ブロッコリー セロリ キャベツ	こめ じゃがいも マカロニ	あぶら きんときまめ くだもの	496 651 792	
10 (火)	さつまいもご飯 牛乳 秋野菜の煮物 酢みそあえ	牛乳 がんとどき いか	ぶたにく みそ	れんこん たまねぎ しいたけ さやいんげん	にんじん しめじ キャベツ	こめ さつまいも さとう	もちごめ さとう くだもの	537 654 758	
11 (水)	ちゃんぽん 牛乳 茎わかめの和え物 大学いも	ぶたにく かまぼこ 牛乳 くきわかめ	えび いか ほたて	にんにく にんじん もやし ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	ちゅうかめん さとう あぶら ごま さつまいも	あぶら ごま さつまいも 豆類	521 667 788	
12 (木)	麦ご飯 牛乳 手作りさつまあげ 根菜のごまキムチ汁	牛乳 むぎえび みそ あげ	すりみ とうふ ぶたにく	こぼろ にんじん しょうが ねぎ	にんじん 淡色 しょうが	こめ でんぶん さといも	むぎ ごま あぶら たんぱく 色 野菜	549 670 776	
13 (金)	米粉パン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	牛乳 むぎえび チーズ ベーコン	とりにく	にんじん マッシュルーム キャベツ	たまねぎ パセリ	こめ マカロニ こむぎこ じゃがいも	あぶら マーガリン 野菜	514 657 761	
16 (月)	きんぴらどんぶり 牛乳 白玉汁	ぶたにく 牛乳	さつまあげ とりにく	にんじん しいたけ だいこん こんにやく	ごぼう さやいんげん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら しらたまだんご	むぎ ごま さとう 豆類	521 636 736	
17 (火)	秋の味ごはん 牛乳 ししゃものフリッター くずし豆腐のスープ	とりにく みそ とうふ ししゃも	あげ 牛乳 こんぶ	しめじ ごぼう しょうが	にんじん しいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん	むぎ くり こむぎこ 緑黄色 野菜	568 693 804	
18 (水)	ソフトめんきのこの和風ソースかけ 牛乳 さつまいもと野菜のごまあえ 柿ゼリー	ベーコン ちりめん	牛乳	にんにく にんじん えのきたけ ほうれんそう	たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ	ソフトめん でんぶん さとう かきゼリー	あぶら さつまいも ごま 豆類	519 642 750	
19 (木)	麦ご飯 牛乳 鶏肉のすだち醤油かけ 即席漬け 根菜のみそ汁	牛乳 みそ わかめ	とりにく あげ こんぶ	すだち にんじん ごぼう ねぎ	だいこん こんぶ	こめ さとう やきふ	むぎ でんぶん じゃがいも きのこ類	553 674 781	
20 (金)	米粉パン 牛乳 さつまいものクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳	とりにく	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめ さつまいも さとう	あぶら じゃがいも ルウ 豆類	516 673 817	
23 (月)	麦ご飯 牛乳 すきやき風煮 はりはり漬け	牛乳 とうふ	ぎゅうにく	にんじん ごぼう ねぎ みつば こんにやく	たまねぎ はくさい だいこん こんにやく	こめ あぶら ごま	むぎ さとう やきふ くだもの	529 659 763	
24 (火)	カレーピラフ 牛乳 チーズサラダ ABCスープ	とりにく チーズ	牛乳 ベーコン	にんじん レーズン グリーンピース ごまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ	こめ あぶら ルウ マカロニ	むぎ さとう アーモンド 豆類	565 693 804	
25 (水)	塩ラーメン 牛乳 ゆかりあえ いがぐり揚げ	ぶたにく わかめ	やきぶた 牛乳 たまご	にんにく たまねぎ とうもろこし ねぎ	にんじん もやし キャベツ ゆかり	ちゅうかめん そうめん さとう こむぎこ	あぶら さつまいも バター 豆類	500 630 779	
26 (木)	ばら寿司 牛乳 さわらの塩麹焼き すまし汁 たい焼き	むぎえび とうふ 牛乳 かまぼこ とりにく	あなご たまご さわら わかめ	たまねぎ ごぼう れんこん しめじ	にんじん しいたけ えだまめ かんぴょう	こめ さとう たいやき	さとう 豆類 かいぼうい 海藻類	513 653 744	
27 (金)	バーベキューチキンサンド 牛乳 マカロニスープ	牛乳	ぶたにく あげ	トマト にんじん とうもろこし	キャベツ たまねぎ	こめ マカロニ ドレッシング	さとう じゃがいも 豆類	518 654 767	
30 (月)	きのこたっぷりハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ	ぎゅうにく ウインナー	牛乳	にんにく たまねぎ エリンギ トマト	にんじん しめじ えのきたけ グリーンピース	こめ あぶら	むぎ さとう くだもの	552 675 782	
31 (火)	麦ご飯 牛乳 豚肉のマリネ さつまいものみそ汁	牛乳 みそ わかめ	ぶたにく あげ	たまねぎ ピーマン ねぎ	にんじん	こめ こむぎこ さとう	むぎ さつまいも たんぱく 色 野菜	581 712 827	



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6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。