



令和2年11月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久学校給食調理場

日付	献立名				主な材料
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補う)	その他	
2(月)	むぎ 麦ごはん	マーボー大根 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】	中華風あえもの 【小麦・大豆】		511 牛乳 ぶた肉 641 大豆 みそ 760 厚揚げ 魚介類
4(水)	むぎ 麦ごはん	さつまいもととり肉の甘酢 がらめ 【鶏肉・小麦・大豆】	豆乳みそ汁 【大豆】		572 牛乳 とり肉 723 油揚げ とうふ 843 みそ 豆乳 果物
5(木)	こめ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	チキンのカレー風味焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	マッシュポテト 白菜スープ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		498 牛乳 とり肉 646 ベーコン とうふ 826
6(金)	げたミンチのそぼろ丼 【小麦・大豆】	もってえねんジャーの日	はりはり漬け【ごま・小麦・大豆】 すまし汁【小麦・大豆】	★ピオーネゼリー	542 牛乳 げた 655 みそ わかめ 756 かまぼこ 油揚げ 大豆製品
9(月)	むぎ 麦ごはん	ままかりの南蛮漬け 【小麦・大豆】	れんこんとささみのマヨネーズ あえ【鶏肉・小麦・大豆】 豚汁【豚肉・大豆】		526 牛乳 ままかり 661 ささみ ひじき 783 ぶた肉 とうふ みそ いも類
10(火)	笠岡ラーメン 【中華めん・小麦】【鶏肉・小麦・大豆】		茎わかめのサラダ 【小麦・大豆】	さつまいもととり んごのレモン煮 【乳・りんご】	541 牛乳 とり肉 678 くきわかめ 801 魚介類
11(水)	むぎ 麦ごはん	さばのきのこあんかけ 【さば・小麦・大豆】	吹き寄せ煮 【鶏肉・小麦・大豆】		574 牛乳 さば 722 とり肉 さつまあげ 857 昆布 緑黄色野菜
12(水)	セルフツナサンド 【米粉パン・小麦・乳・大豆】【大豆】		野菜のスープ煮 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●かみかみ豆 【大豆】	496 牛乳 ツナ 642 ベーコン 大豆 820 緑黄色野菜
13(金)	むぎ 麦ごはん	豚肉の韓国風みそかけ 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	ナムル 【小麦・大豆】 トックスープ 【鶏肉・小麦・大豆】		586 牛乳 ぶた肉 711 みそ 860 小魚類
16(月)	県産和牛のカレーライス 【牛肉・鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		鉄骨サラダ 【小麦・大豆】		588 牛乳 ぎゅう肉 720 ちりめん 840 大豆製品
17(火)	しっぽううどん 【うどん・小麦】 【豚肉・小麦・大豆】	つくねの照り焼き 【小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま】	キャベツとしめじの即席漬け 【小麦・大豆・ごま】		534 牛乳 ぶた肉 648 油揚げ ちくわ 769 つくね 昆布 魚介類
18(水)	さつまいもごはん	しずのゆずがらめ 【大豆】	うどんばち汁 【小麦・大豆】		528 牛乳 しず 648 みそ 油揚げ 750 果物
19(木)	ビーンズチリドック 【米粉パン・小麦・乳・大豆】【牛肉・豚肉・大豆・小麦】		水菜のスープ 【豚肉・大豆・鶏肉・小麦】	小魚アーモンド 【小麦・大豆】	483 牛乳 ぎゅう肉 633 ぶた肉 大豆 814 ベーコン 煮干し いも類
20(金)	むぎ 麦ごはん	瀬戸内海鮮鍋 【豚肉・いか・えび・大豆】	レンコンの甘酢あえ	●のり佃煮 【小麦・大豆】 ★りんご【りんご】	517 牛乳 ぶた肉 639 げた いか えび 750 昆布 とうふ みそ のり 種実類
24(火)	ソフトめんシーフードソースかけ 【ソフトめん・小麦】【豚肉・鶏肉・えび・いか・大豆・小麦】		キャベツとウインナーのソテー 【豚肉・小麦・大豆】	牛窓産冬瓜と レモンのマフィン 【小麦・乳】	582 牛乳 ベーコン 728 えび いか 861 ツナ ウインナー ヨーグルト 海藻類
25(水)	むぎ 麦ごはん	ゆずみそおでん 【鶏肉・小麦・大豆】	はくさいとほうれん草の おかかあえ 【小麦・大豆】		496 牛乳 とり肉 623 昆布 丸天 738 厚揚げ みそ 果物 かつおぶし
26(木)	こめ 米粉胚芽パン 【小麦・乳・大豆】	まぐろのオーロラソースあえ 【大豆・ごま】	コーンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		494 牛乳 まぐろ 654 みそ ベーコン 796 乳製品
27(金)	むぎ 麦ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 【鮭・小麦・大豆】	のっぺい汁 【小麦・大豆】	手作り ひじきふりかけ 【小麦・大豆・ごま】	540 牛乳 さけ 678 みそ 油揚げ 一 ちくわ ひじき くだもの かつおぶし
30(月)	マッシュルームのクリームライス 【鶏肉・乳・小麦】	ふるさとの味 給食の日	白菜サラダ 【小麦・大豆】	ひとくちゼリー (ピーチ) 【もも】	539 牛乳 とり肉 670 チーズ 大豆製品

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は小袋がつかます。★は直接学校に配送されます。
 ※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つかます。
 ※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい27品目に該当するものを【 】に載せています。
 ※米粉パン・米粉胚芽パン【小麦・大豆・乳】、
 米粉中華めん・米粉ソフトめん・うどん【小麦】が含まれています。

6日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なものにも挑戦して食べ残しを少しでもなくしましょう！



11月の瀬戸内市産食材使用予定

米 小麦粉 カリフラワー チンゲンサイ
白菜 小松菜 水菜 冬瓜 マッシュルーム