



# 令和2年10月分 給食献立予定表



10月の地産食材  
米 小麦粉 チンゲンサイ

瀬戸内市邑久学校給食調理場

日付	献立名				献立番号	主な材料		
	主食	主菜(メインになるおかず)	副菜(主菜を補助)	その他		血やにくになる	体の調子をとどめる	力や熱のもとになる
1 (木)	セルフ竹輪パン(竹輪の磯辺揚げ・キャベツ) ター・●ウスターソース【米粉パン:小麦・乳・大豆】 小麦・大豆	トマトスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	お月見献立 ★十五夜デザート		537 676 816	牛乳 ベーコン しろはなまめ ちくわ磯辺揚げ	キャベツ にんにく セロリー にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム だいこん なす パセリ	米粉パン 天ぷら油 サラダ油 マカロニ 十五夜デザート
2 (金)	とり 鶏そぼろ丼 【鶏肉・小麦・大豆】	さつまい 汁 【豚肉・大豆】			499 636 796	牛乳 とり肉 ぶた肉 だし煮干 とうふ みそ 海藻類	しょうが にんじん とうもろこし えだまめ ごぼう たまねぎ はくさい ねぎ	こめ むぎ サラダ油 三温糖 さつまいも
5 (月)	むぎ 麦ごはん	さけ 鮭のじゃがいも焼き 【鮭】	やさい 野菜のクラッシュ大豆あえ【小麦・大豆】 とり肉としめじのすまし汁【鶏肉・小麦・大豆】		527 644 787	牛乳 とり肉 大豆 さけ	にんにく グリンピース こまつな もやし たまねぎ しめじ かんぴょう	こめ むぎ 三温糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
6 (火)	ソフトめんのかのソースかけ 【ソフトめん:小麦】 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・えび・いか】	大豆 大根サラダ 【小麦・オレンジ・大豆】	ソーイマフィン 【小麦・乳・卵・大豆】		579 726 858	牛乳 たまご チーズ ベーコン えび いか ほたて とうにゅう だいず	にんにく にんじん たまねぎ だいこん しめじ エリンギ マッシュルーム チンゲン菜キャベツ	ソフトめん さとう バター でん粉 柑橘ドレッシング 小麦粉
7 (水)	ちゅうかふう 中華風おこわ 【豚肉・小麦・大豆】	とり肉のからあげ 【鶏肉・小麦・大豆】	チンゲン菜の中華スープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		524 638 770	牛乳 ぶた肉 ベーコン とうふ たまねぎ きくらげ	にんにく たけのこ 干椎茸 えだまめ チンゲンサイ しょうが もやし はくさい	こめ もちこめ ごま油 天ぷら油 三温糖 でん粉
8 (木)	こめこ 米粉胚芽パン 【小麦・乳・大豆】	チリコンカン 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	ツナサラダ 【小麦・大豆】		485 638 776	牛乳 ぶた肉 大豆 きんとき豆 ツナ 茎わかめ	セロリー にんじん たまねぎ だいこん トマト グリンピース マッシュルーム	胚芽パン じゃがいも 三温糖 オリーブ油
9 (金)	むぎ 麦ごはん	こうやとうふ 高野豆腐の煮物 【鶏肉・小麦・大豆】	だいこん 大根ときゅうりの酢のもの ●プルーン 【小麦・大豆】	もってえねんジャーの日	522 656 777	牛乳 とり肉 あぶらあげ 高野豆腐 ちくわ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ 干椎茸 しめじ いんげん きゅうり だいこん とうもろこし プルーン	こめ むぎ 三温糖 じゃがいも
12 (月)	むぎ 麦ごはん	いかと里芋の中華煮 【いか・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	だいこん 大根とじゃこのサラダ		492 618 732	牛乳 ぶた肉 厚揚げ いか ひじき ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい いんげん だいこん とうもろこし	こめ むぎ 三温糖 さといも ごま油 でん粉 オリーブ油
13 (火)	カレーうどん うどん【小麦】 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	ゆかりあえ 【ごま・小麦・大豆】	あべかわいも 【大豆】		588 736 870	牛乳 かまぼこ ぶた肉 きな粉	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しそ だいこん だいこん キャベツ	うどん じゃがいも いりごま さつまいも 天ぷら油 三温糖
14 (水)	むぎ 麦ごはん	すきやき 【牛肉・小麦・大豆】	たくあん和え 【ごま】		512 644 763	牛乳 牛肉 焼きとうふ	ごぼう にんじん たまねぎ 干椎茸 はくさい 白ねぎ きゅうり たくあん	こめ むぎ じゃがいも 三温糖 ふ じゃがいも ごま
15 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉のハニーマスタード ソース 【鶏肉・小麦・大豆】	ほたての豆乳チャウダー 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		503 652 787	牛乳 とり肉 ベーコン ほたて貝柱 とうにゅう	にんにく たまねぎ だいこん しめじ パセリ マッシュルーム	米粉パン はちみつ サラダ油 米粉
16 (金)	むぎ 麦ごはん	おでん 【鶏肉・小麦・大豆】	ごまあえ 【ごま・小麦・大豆】	●よくかむふりかけ	518 632 748	牛乳 とり肉 こんぶ 丸天 厚揚げ	にんにく だいこん えだまめ もやし キャベツ こまつな	こめ むぎ ごま 三温糖 じゃがいも
19 (月)	むぎ 麦ごはん	ぶたにく やさい 豚肉と野菜の炒め物 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	こんさい 根菜のごま汁 【大豆・ごま】		510 641 759	牛乳 ぶた肉 みそ あぶらあげ	しょうが たまねぎ キャベツ にら にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ ごま 三温糖 さといも
20 (火)	みそキムチラーメン 中華めん【小麦】 【豚肉・大豆】	はるまき 【豚肉・小麦・大豆】 チンゲンサイのナムル【小麦・大豆・ごま】			575 741 839	牛乳 みそ 赤みそ ぶた肉 はるまき 茎わかめ	しょうが たまねぎ たまねぎ もやし キャベツ キムチ だいこん ねぎ	中華めん 天ぷら油 ごま 三温糖 ごま油
21 (水)	わかめごはん	さばのもみじ焼き 【さば・大豆】	あきやさい 秋野菜の煮物 【豚肉・小麦・大豆】		599 732 890	牛乳 わかめ さば みそ ぶた肉 厚揚げ	にんにく ごぼう れんこん たまねぎ いんげん 干椎茸	こめ むぎ さといも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ
22 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ポテトグラタン 【鶏肉・えび・小麦・乳】	やさい 野菜スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	★柿	495 643 775	牛乳 とり肉 えび ベーコン チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー にんじん とうもろこし キャベツ チンゲン菜	米粉パン サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉
23 (金)	ばらざし【小麦・大豆】 上具【卵・小麦・大豆・ゼ ラチン】	さわらの塩焼き 【小麦・大豆】	ゆばこんにやくのすまし汁 【小麦・大豆】	ふるさとの味 給食の日	515 627 725	牛乳 高野豆腐 たまご あなご さわら とうふ	かんぴょう にんじん ごぼう 干椎茸 えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう 三温糖
26 (月)	むぎ 麦ごはん	みそカツ 【豚肉・小麦・大豆】	キャベツのレモン漬け 【小麦・大豆・ごま】 いもだんご汁 【鶏肉・小麦・大豆】		579 693 873	牛乳 トンカツ みそ とり肉 あぶらあげ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう 干椎茸 ねぎ レモン	こめ むぎ 三温糖 天ぷら油 ごま じゃがいももち
27 (火)	木の葉うどん うどん【小麦】 【鶏肉・小麦・大豆】	ちくわのマヨネーズ焼き 【小麦・大豆】	おかかあえ 【小麦・大豆】		525 626 768	牛乳 わかめ とり肉 あぶらあげ ちくわ	にんにく たまねぎ ごぼう えのきたけ はくさい ねぎ キャベツ こまつな	うどん ノンエッグマヨネーズ
28 (水)	むぎ 麦ごはん	ししゃもの酢炒り 【小麦・大豆】	卵の花 【小麦・大豆】 沢煮碗 【豚肉・小麦・大豆】		476 616 734	牛乳 あぶらあげ ちくわ おから ぶた肉	ねぎ にんじん ごぼう 干椎茸 たけのこ だいこん	こめ むぎ ごま油 三温糖
29 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ポトフ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	切り干大根のサラダ 【小麦・大豆・ごま】	りんごジャム 【りんご】	454 596 725	牛乳 とり肉 ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ だいこん きゅうり りんご レモン	米粉パン じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま でん粉
30 (金)	あき 秋のハヤシライス 【牛肉・鶏肉・小麦・大豆】	ごま風味のかぼちゃサラダ 【ごま】			612 750 876	牛乳 牛肉 とうもろこし	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト とうもろこし かぼちゃ えだまめ	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 ごま 三温糖 ノンエッグマヨネーズ

※○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。  
 ※米粉中華めん・ソフトめん・うどんには、【小麦】が含まれています。  
 ※瀬戸内市のホームページに、献立と使用した食材の産地を掲載しています。



9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！