



令和元年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	家庭でとってほしい食品	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
1 (金)	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】		509 牛乳 640 大豆 758 厚揚げ 魚介類	ぶた肉 みそ	しょうが たまねぎ 干椎茸 チンゲンサイ もやし きくらげ	にんじん だいこん たけのこ キャベツ きくらげ	こめ 三温糖 ごま油	むぎ でん粉
5 (火)	高菜ラーメン 【中華めん・小麦】	【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	きりぼしだいこん 切干大根のサラダ 【小麦・大豆・ごま】	牛窓産冬瓜と レモンの マフィン 【小麦・乳】	527 牛乳 662 ヨーグルト 781	豚肉	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ もやし はくさい 高菜 切干大根 きゅうり とうがん レモン果汁	にんにく しょうが たまねぎ もやし	中華めん サラダ油 ごま 小麦粉	ごま油 三温糖 小麦粉
6 (水)	むぎ 麦ごはん	ままかりの南蛮漬け 【小麦・大豆】	ふき寄せ煮 【鶏肉・小麦・大豆】		535 牛乳 674 とり肉 799 丸天 緑黄色野菜	ままかり こんぶ	たまねぎ 干椎茸 れんこん いんげん	にんじん ごぼう だいこん	こめ 米粉 三温糖 生ふ	むぎ 天ぷら油 さつまいも
7 (木)	こめ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	タンドリーチキン 【鶏肉】	マッシュポテト 白菜スープ【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		494 牛乳 687 ベーコン 820	とり肉 とうふ	しょうが レモン果汁 セロリー チンゲンサイ たまねぎ はくさい	にんにく パセリ ほんしめじ にんじん はくさい	米粉パン じゃがいも	
8 (金)	むぎ 麦ごはん	親子煮 【鶏肉・小麦・大豆・卵】	アーモンドあえ 【小麦・大豆】	●パリッシュ	546 牛乳 680 かまぼこ 804 たまご くだもの	とり肉 厚揚げ カタクチイワシ	にんじん 干椎茸 キャベツ	たまねぎ ねぎ もやし	こめ じゃがいも アーモンド	むぎ 三温糖 さつまいも
11 (月)	むぎ 麦ごはん	ぶたにく かんこくふう 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】		582 牛乳 707 みそ 854	ぶた肉	にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ ごぼう だいこん たまねぎ はくさい こまつな	こめ ごま ごま油 トック	むぎ 三温糖 トック	
12 (火)	しっぽくうどん 【うどん・小麦】	【豚肉・小麦・大豆】	さつまいもと竹輪の みそマヨネーズ焼き【大豆】		558 牛乳 681 あぶらあげ 804 ちくわ 海藻類	豚肉 かまぼこ みそ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ほんしめじ	ごぼう ねぎ ピーマン	うどん さつまいも ノンエッグマヨネーズ	さつまいも
13 (水)	ぎゅうにく 牛肉どんぶり 【牛肉・小麦・大豆】		こまつな 小松菜のおかかあえ 【小麦・大豆】	みかん	531 牛肉 662 とうふ 780 かつお削り いも類	かまぼこ 牛乳	にんじん ごぼう こまつな みかん	たまねぎ ねぎ キャベツ	こめ 三温糖	むぎ やきふ
14 (木)	こめ 米粉黒糖パン 【小麦・乳・大豆】	しろみぎかな 白身魚のオーロラあえ 【大豆】	コーンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		505 牛乳 711 みそ 854 大豆 淡色野菜	ホキ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	パセリ とうもろこし	黒糖パン 天ぷら油 じゃがいも	でん粉 サラダ油
15 (金)	むぎ 麦ごはん	せとうちかいせんなべ 瀬戸内海鮮鍋 【豚肉・いか・えび・大豆】	あますづ レンコンの甘酢漬け 【小麦・大豆】	●のり佃煮 【小麦・大豆】	495 牛乳 618 げた 728 えび 種実類	ぶた肉 いか 焼きとうふ のり佃煮	しょうが もやし はくさい れんこん 水菜	にんじん 黄なら ねぎ 水菜	こめ くずきり 三温糖	むぎ 三温糖
18 (月)	キムチチャーハン 【小麦・大豆・豚肉・いか・りんご・ごま】	かいせん 海鮮シューマイ 【鶏肉・えび・小麦・大豆】	もずくスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	(中) ★ヨーグルト 【乳】	487 牛乳 617 魚すり身 831 えび もずく 緑黄色野菜	ぶた肉 とり肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく にんじん キムチ しょうが えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ えだまめ もやし	こめ ごま油 でん粉 じゃがいも	むぎ 三温糖 しゅうまいの皮
19 (火)	ソフトめんトマトソースかけ 【ソフトめん・小麦】	【豚肉・鶏肉・大豆・えび・いか・小麦】	ビーンズサラダ 【小麦・大豆】	★りんご 【りんご】	503 牛乳 627 えび 736 ほたて 金時豆 海藻類	ベーコン いか 大豆 手亡	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト えだまめ とうもろこし きゅうり りんご	セロリー にんじん トマト キャベツ	ソフトめん 三温糖	サラダ油
20 (水)	むぎ 麦ごはん	さばのあんかけ 【さば・小麦・大豆】	こんさい 根菜のごま汁 【大豆・ごま】	もってえねんジャーの日 	522 牛乳 656 あぶらあげ 777 きこ類	さば みそ	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	にんじん ごぼう ねぎ	こめ 三温糖 さつまいも ごま	むぎ でん粉
21 (木)	こめ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	マッシュルームのクリーム 煮【鶏肉・豚肉・乳・小麦・大豆】	コールスローサラダ	ふるさとの味給食の日	466 牛乳 611 742 魚介類	とり肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー レッドキャベツ とうもろこし	たまねぎ チンゲン菜 キャベツ	米粉パン バター 小麦粉 フレンチドレッシング	じゃがいも 小麦粉
22 (金)	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】	わかめスープ 【鶏肉・小麦・大豆】		561 牛乳 692 とうふ 806 淡色野菜	とり肉 わかめ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	にんじん とうもろこし ねぎ	こめ さつまいも 天ぷら油 じゃがいも ごま油	むぎ でん粉 三温糖 ごま油
25 (月)	きのこカレーライス 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		はくさい 白菜サラダ 【小麦・大豆】	●福神漬 【小麦・大豆・オレンジ】	588 牛乳 717 863 大豆製品	ぶた肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム はくさい 水菜	にんじん ほんしめじ グリーンピース だいこん 福神漬	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖	むぎ サラダ油
26 (火)	やさい 野菜ラーメン 【中華めん・小麦】	【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	ちゅうかう 中華炒め 【豚肉・小麦・大豆】	やさいも	512 牛乳 649 なた 770 小魚類	ぶた肉 ベーコン	しょうが たまねぎ もやし ねぎ れんこん 切干大根 にら	にんじん きくらげ キャベツ ほんしめじ	中華めん サラダ油 さつまいも	ごま油 さつまいも
27 (水)	むぎ 麦ごはん	とり肉の竜田揚げ 【鶏肉・小麦・大豆】	ゆずの香り漬け【小麦・大豆・ごま】 豆乳みそ汁【大豆】		571 牛乳 717 あぶらあげ 850 とうにゅう 海藻類	とり肉 みそ	にんにく しょうが キャベツ ほんしめじ チンゲンサイ にんじん たまねぎ だいこん はくさい こまつな	しょうが たまねぎ ゆず果汁	こめ でん粉 ごま じゃがいも	むぎ 天ぷら油 じゃがいも
28 (木)	セルフツナサンド 【米粉パン・小麦・乳・大豆】	【大豆】	やさい 野菜のスープ煮 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	★ピオーネ ゼリー	505 牛乳 652 ベーコン 830 緑黄色野菜	ツナ	とうもろこし きゅうり にんじん カリフラワー はくさい パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	米粉パン ノンエッグマヨネーズ ピオーネゼリー	じゃがいも
29 (金)	むぎ 麦ごはん	さけ 鮭のちゃんちゃん焼き 【さけ・小麦・大豆】	のっぺい汁 【小麦・大豆】	ひじきふりかけ 【小麦・大豆・ごま】	526 牛乳 660 みそ 782 ちくわ くだもの	さけ あぶらあげ ひじき	にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	ほんしめじ たまねぎ だいこん	こめ 三温糖 さつまいも でん粉 ごま	むぎ ごま油

※○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・米粉黒糖パン【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。

20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 キャベツ ブロッコリー さつまいも
 小松菜 レッドキャベツ マッシュルーム 冬瓜