

令和元年 10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				エネルギー(物)			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	エネルギー(幼)	エネルギー(小)	エネルギー(中)	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	
					家庭でとってほしい食品						
1(火)	みそキムチラーメン 中華めん【小麦】 【豚肉・大豆・いか・りんご・ごま】	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】			574 684 837	牛乳 みそ はるまき	ぶたにく 茎わかめ	しょうが たまねぎ もやし ねぎ だいこん はくさい チンゲンサイ	にんじん キャベツ だいこん	中華めん 三温糖 ごま	あぶら ごま油 小麦粉
2(水)	鶏そぼろ丼 【鶏肉・小麦・大豆】	さつまい 汁 【豚肉・大豆】		★和梨ゼリー	537 833	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 とうふ	しょうが とうもろこし はくさい たまねぎ	にんじん えだまめ ねぎ ごぼう	米 三温糖 さつまいも 和梨ゼリー	むぎ サラダ油
3(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】		471 619 752	牛乳 えび チーズ	とり肉 ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ	マッシュルーム セロリー とうもろこし こまつな	米粉パン 小麦粉 バター	サラダ油 小麦粉
4(金)	むぎ 麦ごはん	すきやき 【牛肉・小麦・大豆】	はなぎりだいこん 花切大根のはりはり漬 【小麦・大豆・ごま】		521 656 777	牛乳 とうふ	牛肉	ごぼう たまねぎ はくさい だいこん	にんじん 干しいたけ 白ねぎ いんげん	米 やきふ じゃがいも ごま	むぎ 三温糖
7(月)	むぎ 麦ごはん	あきやまい ぶたにく にももの 秋野菜と豚肉の煮物 【豚肉・小麦・大豆】	ししやもの酢炒り【小麦・大豆】 即席漬 【小麦・大豆】		511 660 786	牛乳 あつあげ 子持ちししやも	ぶた肉 昆布	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ 水菜	れんこん たまねぎ いんげん キャベツ	米 さといも	むぎ 三温糖
8(火)	ソフトめんきのソースかけ ソフトめん【小麦】 【いか・えび・鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		だいこん 大根のサラダ	ソーイマフィン 【小麦・乳・卵・大豆】	586 733 767	牛乳 えび いか	ベーコン ほたて 大豆粉	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ だいこん	にんじん マッシュルーム エリンギ チンゲンサイ	ソフトめん バター 柑橘風味ドレッシング 小麦粉	でん粉 さとう
9(水)	ばらずし 【小麦・大豆】 つえく 上具【卵・小麦・大豆・ゼラチン】	さわらの塩焼き	ゆばこんにやくのすまし汁 【大豆・小麦】	ふるさとの味 給食の日	513 624 722	牛乳 卵	高野豆腐 あなご	かんぴょう ごぼう えだまめ ねぎ	にんじん 干しいたけ たまねぎ えのきたけ	米 三温糖	さとう
10(木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	カレーポトフ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	にんじんサラダ	りんごジャム 【りんご】	470 617 749	牛乳 ウインナー	とり肉	たまねぎ マッシュルーム パセリ だいこん りんご レモン	キャベツ とうもろこし	米粉パン じゃがいも フレンチドレッシング コーンスターチ	サラダ油 三温糖 小麦粉
11(金)	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 【小麦・大豆・ごま】 いもだんご汁【鶏肉・小麦・大豆】		578 692 871	牛乳 みそ あぶらあげ	ぶた肉 とり肉	しょうが きゅうり にんじん ねぎ 干しいたけ	キャベツ レモン ごぼう だいこん	米 ごま あぶら 小麦粉 いもち	パン粉
15(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】	みかん	501 624 732	牛乳 かまぼこ	ぶた肉	にんにく たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん しめじ だいこん	うどん じゃがいも ごま	
16(水)	むぎ 麦ごはん	まけ 鮭のじゃがいも焼き 【鮭】	やさい 野菜のカシューナッツあえ 【小麦・大豆・カシューナッツ】 とり肉としめじのすまし汁 【鶏肉・小麦・大豆】	●プルーン 実習生が考えた献立	562 679 822	牛乳 とり肉	鮭 大豆	にんじん こまつな たまねぎ かんぴょう プルーン	グリーンピース もやし しめじ ねぎ	米 三温糖 ノンエッグマヨネーズ カシューナッツ	むぎ じゃがいも
17(木)	こめこはいが 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 【大豆】		523 687 836	牛乳 青大豆 大豆	ぶた肉 きんとき豆 ツナ	セロリー たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんじん マッシュルーム きゅうり	胚芽米粉パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
18(金)	ちゅうか 中華おこわ 【豚肉・小麦・大豆】	とり肉のからあげ 【鶏肉・小麦・大豆】	ぎょうぎスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		568 693 837	牛乳 とり肉	ぶた肉 とうふ	たけのこ えだまめ しょうが たまねぎ	にんじん 干しいたけ もやし にら ねぎ	米 三温糖 あぶら 小麦粉	もち米 ごま油 でん粉
21(月)	あき 秋のハヤシライス 【牛肉・鶏肉・小麦・大豆】		フレンチサラダ	●こさかな 小魚アーモ ンド【ごま】	602 731 847	牛乳 小魚	牛肉	にんにく にんじん しめじ キャベツ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし レッドキャベツ	米 じゃがいも サラダ油 アーモンド ごま	むぎ 小麦粉 三温糖
23(水)	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 【小麦・大豆・豚肉】		480 603 714	牛乳 厚揚げ ひじき	ぶた肉 いか ちりめん	しょうが にんじん たけのこ いんげん とうもろこし	にんにく たまねぎ はくさい だいこん	米 ごま油 でん粉 玉ねぎドレッシング	むぎ さといも
24(木)	セルフサンド(ホキフライ・ボイル野菜)		マセドアンスープ 【豚肉・大豆・小麦・鶏肉】	●マイティソース 【りんご】	485 614 734	牛乳 ベーコン	ホキ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	きゅうり セロリー マッシュルーム チンゲンサイ	米粉パン 小麦粉 じゃがいも	あぶら パン粉
25(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】		516 632 749	牛乳 昆布 厚揚げ	とり肉 平天 青大豆	にんじん もやし キャベツ	だいこん こまつな	米 じゃがいも 三温糖 ごま	むぎ 三温糖
28(月)	むぎ 麦ごはん	こうやどうふ にももの 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 【小麦・大豆】	もってえねんジャーの日	522 656 777	牛乳 高野豆腐 ちくわ ちりめん	とり肉 あぶらあげ わかめ	しょうが にんじん しめじ きゅうり	たまねぎ 干しいたけ いんげん だいこん	米 じゃがいも	むぎ 三温糖
29(火)	こめこ 木の葉うどん うどん【小麦】 【鶏肉・大豆・小麦】		おかかあえ 【小麦・大豆】	あべかわいも 【大豆】	571 679 809	牛乳 平天 わかめ	とり肉 あぶらあげ きなこ	にんじん ごぼう はくさい キャベツ	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	うどん 三温糖	さつまいも あぶら
30(水)	わかめごはん	さばのもみじ焼き 【さば・大豆】	けんちん汁 【小麦・大豆】	★りんご 【りんご】	576 699 825	牛乳 みそ あぶらあげ	さば とうふ わかめ	にんじん だいこん りんご	ごぼう ねぎ	米 三温糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	むぎ ごま油
31(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】	ごま風味のかぼちゃサラダ 【小麦・大豆・ごま】 オニオンスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		514 667 805	牛乳 ベーコン	とり肉	かぼちゃ セロリー たまねぎ パセリ	きゅうり にんじん チンゲンサイ	米粉パン ごまドレッシング じゃがいも	はちみつ

※○印は瀬戸内市基本献立です。10月28日は「もってえねんジャーの日」です。この日は、特に残さず食べましょう。
 ※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つきます。※●は小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。
 ※主に、加工食品を使用するものについて、献立名の欄に、アレルギー源になりやすい27品目に該当する物を【 】に載せています。
 ※米粉パン・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。

10月の地産食材
 米 小麦粉 さつまいも
 マッシュルーム

