

平成30年 11月分 給食献立予定表



11月の瀬戸内産食材

かぼちゃ キャベツ ブロッコリー はくさい 小松菜

米 小麦粉 さつまいも レッドキャベツ マッシュルーム

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	アレルギー(効) アレルギー(効) アレルギー(中) 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 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とうにゅうじ た 豆乳仕立てのク ム煮【鶏肉・大豆・小麦・】	キャベツとウインナーのソ テー	●りんごジャム 【りんご】	493 679 807 魚介類	牛乳 豆乳 とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ エリンギ かぼちゃ チンゲンサイ とうもろこし	米粉パン あぶら じゃがいも 米粉 りんごジャム		
2 (金)	むぎ 麦ごはん	さわらの照り焼き 【大豆・小麦】	アーモンドあえ【大豆・小麦】 なめこ汁【大豆】		503 632 748 いも類	牛乳 とうふ さわら みそ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん なめこ ねぎ	こめ むぎ 三温糖 アーモンド		
5 (月)	むぎ 麦ごはん	鮭のチャンチャン焼 き	のっぺい汁 【大豆・小麦】	ひじきふりかけ 【小麦・大豆・ごま】	526 660 783 青菜類	牛乳 みそ ちくわ 糸かつお	にんじん キャベツ ごぼう だいこん	こめ むぎ 三温糖 さといも ごまあぶら でんぷん ごま		
6 (火)	塩ラーメン 【中華めん・小麦】 【豚肉・鶏肉・えび・いか・小麦・大豆】		きりほしだいこん 切干大根のサラダ 【小麦・大豆・ごま】	やきいも	488 617 763 大豆製品	牛乳 なると いか わかめ	にんにく にんじん えび はくさい ねぎ	中華めん あぶら 三温糖 ごま さつまいも		
7 (水)	むぎ 麦ごはん	チキン南蛮 【鶏肉・小麦・大豆】	そえやさい 白玉こんにやくのすまし汁 【小麦・大豆】	●ノンエッグタ ルタルソース 【大豆・りんご】	561 698 823 いも類	牛乳 とうふ とりにく わかめ	キャベツ レモン たまねぎ しめじ	こめ むぎ でんぷん あぶら 三温糖 ノンエッグタルタルソース		
8 (木)	セルフツナサンド 【米粉パン:小麦・乳・大豆】 【大豆】		ポトフ 【鶏肉・豚肉・大豆・小麦】	●かみかみ大豆 【大豆】	490 632 805 海藻類	牛乳 とりにく ツナ ウインナー 大豆	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ とうもろこし	米粉パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ フレンチクリーミドレッシング		
9 (金)	チキンカレーライス 【鶏肉・牛肉・小麦・大豆】		海藻サラダ 【小麦・大豆】		593 727 879 魚介類	牛乳 わかめ とりにく	にんじん たまねぎ にんにく トマト グリーンピース みずな とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ ノンオイルシソドレッシング		
12 (月)	ぎゅうにく 牛肉どんぶり 【牛肉・小麦・大豆】		だいこんとじゃこのサラダ 【小麦・大豆・豚肉】	もってえねんジャーの日 みかん	529 659 777 きのこ類	牛乳 かまぼこ ちりめん	ぎゅうにく とうふ ひじき	こめ むぎ たまねぎ ねぎ だいこん みかん		
13 (火)	しっぽうどん 【うどん:小麦】 【豚肉・小麦・大豆】		つくねの照り焼き 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】 キャベツとしめじの即席漬け 【小麦・大豆・ごま】		543 642 762 青菜類	牛乳 あぶらあげ とりにく	ぶたにく ちくわ こんぶ	にんじん だいこん キャベツ しめじ	ごぼう ねぎ しょうが レモン	うどん さといも でんぷん 三温糖 ごま
14 (水)	むぎ 麦ごはん	ままかりの南蛮漬け 【大豆・小麦】	ふき寄せ煮 【鶏肉・大豆・小麦】		535 674 799 大豆製品	牛乳 とりにく 丸天	たまねぎ ほししいたけ ごぼう れんこん だいこん いんげん	こめ むぎ あぶら 三温糖 米粉 なまふ さつまいも		
15 (木)	こめこ 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 はくさいスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		487 630 803 海藻類	牛乳 ベーコン とうふ	しょうが レモン セロリー にんじん たまねぎ チンゲンサイ	にんにく パセリ はくさい たまねぎ チンゲンサイ	米粉パン じゃがいも	
16 (金)	むぎ 麦ごはん	瀬戸内海鮮なべ 【豚肉・いか・えび・大豆】	れんこんの甘酢漬け 【大豆・小麦・ごま】	●のりつくだ に	502 627 759 いも類	牛乳 ゲタ ガラエビ みそ	ぶたにく いか とうふ のり	にんじん 白ねぎ きくらげ れんこん みずな しょうが	こめ むぎ でんぷん 三温糖	
19 (月)	キムチチャーハン 【豚肉・小麦・大豆・いか・りんご・ごま】		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】		487 617 812 大豆製品	牛乳 魚すりみ とりにく ベーコン もずく	ぶたにく えび ベーコン	にんじん にんにく 白菜キムチ たまねぎ しょうが えだまめ えのきたけ もやし ねぎ	こめ むぎ 三温糖 ごまあぶら シューマイの皮 じゃがいも でんぷん	
20 (火)	ソフトめんの肉みそあんかけ 【ソフトめん:小麦】 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		さつまいもサラダ 【大豆・小麦・ごま】		509 638 774 魚介類	牛乳 ぶたにく 大豆 みそ	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ きゅうり	ソフトめん 三温糖 でんぷん さつまいも ごま ごまドレッシング		
21 (水)	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	★ピオーネ ゼリー	548 678 803 海藻類	牛乳 粉チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな だいこん はくさい もやし ぶどう	こめ むぎ こむぎこ バター フレンチクリーミドレッシング あぶら ピオーネゼリー		
22 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ホキのチリソースがら め【小麦・大豆】	トックスープ 【鶏肉・小麦・大豆】		493 643 823 淡色野菜	牛乳 とうふ ホキ わかめ	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし えのきたけ	米粉パン 三温糖 でんぷん あぶら じゃがいも トック		
26 (月)	むぎ 麦ごはん	とりじゃが 【鶏肉・小麦・大豆】	ゆずの香り漬け 【大豆・小麦・ごま】		494 628 764 小魚類	牛乳 あぶらあげ	とりにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ いんげん しめじ はくさい チンゲンサイ ゆず	こめ むぎ 三温糖 じゃがいも ごま	
27 (火)	サンマーメン 【中華めん:小麦】 【鶏肉・豚肉・大豆・小麦】		さつまいもと煮干しのあまか ら	★りんご 【りんご】	510 635 747 大豆製品	牛乳 かえり	ぶたにく	にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ りんご	中華めん でんぷん ごま油 さつまいも あぶら 三温糖	
28 (水)	むぎ 麦ごはん	さばのあんかけ 【さば・小麦・大豆】	根菜のごま汁 【大豆・ごま】		520 653 777 きのこ類	牛乳 あぶらあげ	さば みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぷん 三温糖 さといも ごま	
29 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ビーフシチュー 【牛肉・鶏肉・小麦・大豆】	マーマレードサラダ		494 688 824 魚介類	牛乳 ぎゅうにく	にんにく たまねぎ トマト キャベツ レッドキャベツ	にんじん にんじん マッシュルーム ブロッコリー きゅうり とうもろこし	米粉パン じゃがいも 小麦粉 あぶら 三温糖 マーメイドシヤム	
30 (金)	けいはん 鶏飯(具)【鶏肉・小麦・大豆】 汁【鶏肉・小麦・大豆】		ひじき入りぎせい豆腐 【鶏肉・卵・小麦・大豆】		495 621 756 いも類	牛乳 ひじき たまご	とりにく とうふ	にんじん つぼ漬け しょうが たまご ほうれんそう	こめ むぎ 三温糖	

※○印は瀬戸内市基本献立です。11月12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【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。