

平成30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				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)	家庭でとってほしい食品	血やにくになる	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる	
1(月)	鶏そぼろ丼 【鶏肉・卵・小麦・大豆】	さつまい汁 【豚肉・大豆】			500 636 797	たまご ぶた肉 豆腐	牛乳 とり肉 みそ	海藻類	にんじん ごぼう はくさい しょうが	えだまめ たまねぎ ねぎ	米 さつまいも サラダ油	むぎ 三温糖
2(火)	コーンラーメン 中華めん【小麦】 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	はるまき【豚肉・小麦・大豆】 はくさいの和え物【小麦・大豆】			522 679 776	ぶた肉 みそ はるまき	なると 牛乳	魚類	にんにく たまねぎ もやし はくさい	にんじん とうもろこし ねぎ こまつな	中華めん 三温糖	あぶら ごま油
3(水)	むぎ麦ごはん	鮭のもみじ焼き 【鮭・大豆】	けんちん汁 【小麦・大豆】		529 664 787	牛乳 みそ あぶらあげとうふ	さけ	緑黄色野菜	にんじん だいこん	ごぼう ねぎ	米 むぎ さといも ノンエッグマヨネーズ	三温糖 ごま油
4(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・牛肉・大豆・小麦】	パインサラダ		482 682 820	牛乳 青大豆 大豆	ぶた肉 きんとき豆	小魚類	きゅうり セロリー たまねぎ トマト	パイン にんじん マッシュルーム キャベツ	サラダ油 胚芽パン	三温糖 じゃがいも
5(金)	むぎ麦ごはん	すきやき 【牛肉・小麦・大豆】	こまつなのおひたし 【小麦・大豆】		508 639 757	牛乳 とうふ	牛肉 かつおぶし	海藻類	ごぼう たまねぎ はくさい こまつな ゆず果汁	にんじん 干しいたけ 白ねぎ もやし	米 やきふ	むぎ 三温糖 じゃがいも
9(火)	木の葉うどん うどん【小麦】 【鶏肉・大豆・小麦】	さつまいも野菜のごまあえ 【小麦・大豆・ごま】	★りんご 【りんご】		506 630 748	とり肉 平天	牛乳 あぶらあげ わかめ	小魚類	にんじん ごぼう はくさい キャベツ りんご	たまねぎ えのきたけ ねぎ チンゲン菜	うどん 三温糖	さつまいも ごま
10(水)	あき秋のハヤシライス 【牛肉・小麦・大豆・りんご】	にんじんサラダ	●プルーン		584 716 828	牛肉 牛乳	牛乳	大豆製品	にんにく にんじん しめじ とうもろこし プルーン	たまねぎ マッシュルーム トマト だいこん	米 じゃがいも サラダ油 フレンチドレッシング	むぎ 小麦粉
11(木)	セルフサンド(カレーコロッケ) こめこ米粉パン【小麦・乳・大豆】 【小麦・豚肉・大豆】	ホワイトキャベツ 白いんげん豆と豆腐のスープ 【鶏肉・小麦・大豆】	●ウスター ソース		500 705 814	牛乳 大豆 とうふ	とり肉 大福豆	緑黄色野菜	キャベツ たまねぎ チンゲン菜	にんじん だいこん	米粉パン カレーコロッケ	あぶら 三温糖
12(金)	むぎ麦ごはん	あじの葉味醤油かけ 【小麦・大豆】	豚汁 【豚肉・大豆】		489 614 726	牛乳 ぶた肉 とうふ	あじ みそ	くだもの	たまねぎ しょうが にんじん はくさい	ねぎ レモン果汁 だいこん	米 さつまいも	むぎ ごま油
15(月)	むぎ麦ごはん	いかと里芋の中華煮 【イカ・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	だいこん 大根の和えもの【小麦・大豆】 ★なつとう【小麦・大豆】(小)	●ふりかけ 【幼】	476 649 757	牛乳 厚揚げ なつとう	ぶた肉 いか	種類類	しょうが にんじん たまねぎ はくさい だいこん いんげん	にんにく たまねぎ はくさい だいこん	米 ごま油	むぎ さといも 三温糖
16(火)	味噌キムチラーメン 中華めん【小麦】 【豚肉・大豆・いかに・りんご・ごま】	焼きシューマイ【豚肉・小麦・大豆】 チンゲンサイのナムル【小麦・大豆・ごま】			489 601 755	ぶた肉 みそ シューマイ	なると 牛乳 茎わかめ	くだもの	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ だいこん	にんじん もやし 白菜キムチ チンゲン菜	中華めん 三温糖	ごま ごま油
17(水)	むぎ麦ごはん	鶏肉のアーモンドがらめ 【小麦・大豆】	ワンタンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		569 714 847	牛乳 焼豚	とり肉 とうふ	魚類	しょうが にんじん こまつな	たまねぎ もやし	米 あぶら ワンタン	むぎ でん粉 アーモンド
18(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】	やさいスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		464 652 782	とり肉 牛乳 チーズ	えび ベーコン	小魚類	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 いんげん	サラダ油 バター 米粉パン	じゃがいも 小麦粉 パン粉
19(金)	ちらしずし 【小麦・大豆・ゼラチン】	さわらの塩こうじ焼き	ゆばこんにやくのすまし汁 【大豆・小麦】	★ミニたいやき 【小麦・大豆】	573 677 766	牛乳 とうふ	高野豆腐 あなご さわら	乳製品類	かんぴょう ごぼう とうもろこし たまねぎ ねぎ	にんじん 干しいたけ えだまめ えのきたけ	米 三温糖 たいやき	さとう
22(月)	むぎ麦ごはん	とり肉のすだち醤油かけ 【鶏肉・小麦・大豆】	そくせきづけ【小麦・大豆】 根菜のみそ汁【大豆】		536 668 787	牛乳 こんぶ みそ	とり肉 あぶらあげ わかめ	緑黄色野菜	しょうが キャベツ 水菜 だいこん	すだち果汁 にんじん ごぼう ねぎ	米 じゃがいも	むぎ 三温糖
23(火)	ソフトめんきのソースかけ ソフトめん【小麦】 【イカ・エビ・鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	だいこん 大根のサラダ 【小麦・大豆・オレンジ】	かぼちゃマフィン 【小麦・乳・大豆】		588 737 871	ベーコン 牛乳 とうにゅう	えび ほたて いか	くだもの	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ だいこん	にんじん マッシュルーム かぼちゃ チンゲン菜 とうもろこし	ソフトめん サラダ油 柑橘風味ドレッシング ホットケーキミックス	でん粉 さとう
24(水)	たここみごはん 【鶏肉・小麦・大豆】	いわしのかばやき 【小麦・大豆】	わかめと豆腐のすまし汁 【小麦・大豆】		558 655 767	とり肉 牛乳 とうふ	あぶらあげ いわし かまぼこ わかめ	イモ類	しめじ ごぼう たまねぎ わかめ	にんじん えだまめ だいこん	米 むぎ でん粉	三温糖 天ぷら油
25(木)	こめこ米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ぶた肉のトマトソースかけ 【豚肉・小麦・大豆】	マセドアンスープ 【豚肉・大豆・小麦・鶏肉】		496 687 819	牛乳 ベーコン	ぶた肉	大豆製品	たまねぎ トマト にんじん だいこん	チンゲン菜 セロリー マッシュルーム	米粉パン じゃがいも	三温糖
26(金)	むぎ麦ごはん	高野豆腐の煮物 【鶏肉・小麦・大豆】	ちりめん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		521 654 774	牛乳 あぶらあげ ちくわ ちりめん	とり肉 高野豆腐 わかめ	淡色野菜	しょうが たまねぎ きゅうり	にんじん 干しいたけ いんげん だいこん	米 三温糖	むぎ じゃがいも
29(月)	むぎ麦ごはん	ぶた肉のしょうが炒め 【鶏肉・小麦・大豆】	はるまき 春雨スープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	●しそひじき 【小麦・大豆】	488 609 718	牛乳 ベーコン	ぶた肉 しそひじき	魚類	しょうが ピーマン 干しいたけ キャベツ チンゲン菜	たまねぎ にんじん たけのこ もやし	米 春雨	むぎ 三温糖 ごま油
30(火)	カレーうどん うどん【小麦】 【豚肉・小麦・大豆】	ゆかりあえ 【ごま・小麦・大豆】	ふるさとの味 給食の日 あべかわいも 【大豆】		600 751 889	ぶた肉 かまぼこ きな粉	あぶらあげ 牛乳	海藻類	にんにく たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ	うどん さつまいも 三温糖	ごま 天ぷら油
31(水)	むぎ麦ごはん	おでん 【鶏肉・小麦・大豆】	たくあんあえ 【ごま・小麦】		515 629 744	牛乳 こんぶ 厚揚げ	とり肉 平天 青大豆	緑黄色野菜	にんじん こんぶ こまつな	だいこん きゅうり	米 ごま じゃがいも	むぎ 三温糖

※○印は瀬戸内市基本献立です。10月26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
 ブロッコリー じゃがいも
 マッシュルーム キャベツ