

# 平成29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				エネルギー(給) エネルギー(小) エネルギー(中) 家庭でとってほしい食品	主な材料				
	主食	主菜 (メインにおかず)	副菜 (主菜を補助)	その他		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
1 (水)	ちぎ 麦ごはん	ひじき入りぎせい豆腐 【鶏肉・大豆・小麦・卵】	こんさい 根菜のごま汁 【大豆・ごま】		503 632 749 緑黄色野菜	牛乳 とうふ みそ とりにく	たまご あぶらあげ ひじき ねぎ	にんじん しょうが ごぼう だいこん	たまねぎ えだまめ だいこん	こめ 三温糖 さいとも ごま
2 (木)	ツナサンド 【米粉パン:小麦・乳・大豆】 【大豆】		ミネストローネ 【豚肉・大豆・小麦・鶏肉】	★みかんゼリー	538 689 825 小魚類	牛乳 ベーコン だいず 小魚類	ツナ ほたて	どうもろこし きゅうり セロリー たまねぎ だいこん	キャベツ にんにく にんじん トマト	こめ みかんゼリー マカロニ ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング
6 (月)	ちぎ 麦ごはん	さけ 鮭のチャンチャン焼き 【さけ・大豆・小麦】	のっぺい汁 【大豆・小麦】		514 645 764 くだもの	牛乳 みそ あぶらあげ	さけ とうふ	にんじん キャベツ だいこん	しめじ ごぼう ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら こんにやく さいとも
7 (火)	ソフトめんミートソースかけ 【ソフトめん:小麦】 【豚肉・牛肉・鶏肉・小麦・大豆・りんご】		フレンチサラダ		549 689 814 魚介類	牛乳 ぶたにく 魚介類	だいず たまねぎ トマト	セロリー たまねぎ キャベツ どうもろこし にんにく	にんじん マッシュルーム キャベツ	ソフトめん あぶら ごむぎ じゃがいも 三温糖
8 (水)	ちぎ 麦ごはん	ちくわとごぼうの ごまだれ 【大豆・小麦・ごま】	とんじろ 豚汁 【豚肉・大豆】		536 673 798 きのこ類	牛乳 ぶたにく とうふ	ちくわ ごま	ごぼう にんじん だいこん はくさい しょうが	いんげん だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぶ あぶら ごま 三温糖 ごまあぶら こんにやく さつまいも
9 (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 はくさいのスープ 【豚肉・大豆・小麦・鶏肉】		486 673 802 種実類	牛乳 とうふ 種実類	とりにく ベーコン	にんにく セロリー たまねぎ はくさい しょうが	しょうが にんじん パセリ エンリギ チンゲンサイ	米粉パン じゃがいも
10 (金)	ちぎ 麦ごはん	マーボー豆腐 【豚肉・大豆・小麦・ごま】	ちゅうか 中華サラダ 【小麦・大豆】		523 657 778 いも類	牛乳 みそ いも類	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ しょうが	たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ	こめ むぎ ごまあぶら 三温糖 でんぶ
13 (月)	11月13日～17日 ぎゅうにく 牛肉どんぶり 【牛肉・大豆・小麦】		ふるさとの味給食週間 ちりめんサラダ 【小麦・大豆・ごま】	みかん	530 660 778 乳製品	牛乳 かまぼこ ちりめん	ぎゅうにく とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり みかん	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ 三温糖 こんにやく さきふ こうみわふうドレッシング
14 (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】		はなぎりだいこん 花切大根のサラダ 【大豆・小麦・ごま】	みかん	526 662 783 いも類	牛乳 みそ いも類	ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ だいこん ごま しょうが とうがん レモン	たまねぎ はくさい キャベツ ごま レモン	中華めん あぶら ごま ホットケーキミックス
15 (水)	ちぎ 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】		541 681 807 大豆製品	牛乳 とりにく 大豆製品	ままかり こんぶ あつあげ	たまねぎ ほしいたけ れんこん いんげん	にんじん ごぼう いんげん	こめ むぎ あぶら 三温糖 こんにやく くり ふ さいとも
16 (木)	こめこ 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・大豆・小麦・乳】	はくさいサラダ 【小麦・大豆】	●ピオーネ ジャム	504 650 782 海藻類	牛乳 650 782	とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ きゅうり	たまねぎ はくさい キャベツ はくさい	米粉パン じゃがいも バター ごむぎ ノンオイルシードドレッシング ピオーネジャム
17 (金)	ちぎ 麦ごはん	瀬戸内海鮮なべ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦・いかにえび】	れんこんの甘酢漬 【小麦・大豆】	●のりつくだに	494 616 726 いも類	牛乳 グタだんご ガラエビ のり	ぶたにく いか とうふ	にんじん ねぎ はくさい れんこん しょうが みずな	マッシュルーム はくさい しょうが	こめ むぎ くずきり 三温糖
20 (月)	ちぎ 麦ごはん	ゆずみそおでん 【鶏肉・大豆・小麦】	はくさいとほうれんそうの おかかあえ【大豆・小麦】		504 633 750 きのこ類	牛乳 ひらてん みそ こんぶ	とりにく あつあげ かつおぶし こんぶ	にんじん えだまめ ほうれんそう はくさい	だいこん ゆず はくさい	こめ むぎ 三温糖 こんにやく じゃがいも
21 (火)	しっぽくうどん 【うどん:小麦】 【豚肉・大豆・小麦】		キャベツの即席漬け 【大豆・小麦・ごま】	★さつまいもと栗 のタルト【大豆】	578 643 744 乳製品	牛乳 ぶたにく 乳製品	あぶらあげ こんぶ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ しめじ	ごぼう だいこん レモン	うどん こんにやく さいとも あぶら さつまいも くり ごま
22 (水)	ちぎ 麦ごはん	きびなごフライ 【小麦・大豆・ごま】	がんもどきの含め煮 【鶏肉・大豆・小麦】	●もってえねんジャーの日	527 662 785 小魚類	牛乳 とりにく 小魚類	こんぶ かまぼこ がんもどき きびなごフライ	にんじん ほしいたけ だいこん いんげん	ごぼう れんこん しょうが	こめ むぎ あぶら こんにやく さいとも 三温糖
24 (金)	カレーライス 【牛肉・鶏肉・豚肉・小麦・大豆】		コールスローサラダ		558 701 831 大豆製品	牛乳 大豆製品	ぎゅうにく	にんにく たまねぎ ブロッコリー	にんじん どうもろこし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごむぎ フレンチドレッシング
27 (月)	ちぎ 麦ごはん	さばのソース焼き 【さば・ごま・小麦・大豆・牛肉】	ゆかりあえ【大豆・小麦】 さつまい汁【豚肉・大豆】		527 662 784 緑黄色野菜	牛乳 みそ とうふ	さば ぶたにく	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが あかしそ	キャベツ にんじん はくさい	こめ むぎ ごま 三温糖 さつまいも
28 (火)	ベーコンとシーフードの スープスパゲッティ【ソフトめん:小麦】 【鶏肉・豚肉・大豆・小麦・えび・いか】		ごま風味のポテトサラダ 【ごま・小麦・大豆】	★レモン米粉 マドレーヌ【大豆】	517 617 716 海藻類	牛乳 えび ほたて 海藻類	ベーコン いか	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	にんにく しめじ チンゲンサイ どうもろこし	ソフトめん でんぶ じゃがいも ごまドレッシング レモンこめマドレーヌ
29 (水)	ちぎ 麦ごはん	さつまいもと鶏肉の 甘酢がらめ 【鶏肉・大豆・小麦】	はるさめスープ 【鶏肉・大豆・小麦】		563 690 818 乳製品	牛乳 ほたて 乳製品	とりにく	にんじん たまねぎ ほしいたけ はくさい	たまねぎ たけのこ にら	こめ むぎ さつまいも あぶら 三温糖 ごまあぶら
30 (木)	こめこ 米粉黒糖パン 【小麦・乳・大豆】	ぎゅうにく 牛肉と白いんげん豆 のトマト煮 【牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	しめじサラダ		468 664 798 種実類	牛乳 大豆 種実類	ぎゅうにく ウィンナー	セロリー たまねぎ トマト しめじ きゅうり	にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ	黒糖パン じゃがいも 三温糖 あぶら

↑ 地場産物を使ったこんだて ↓

※○印は瀬戸内市基本献立です。11月22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・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。