

平成29年 10月分 給食献立予定表



瀬戸内市色久学校給食調理場

日付	献立名				主な材料							
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補助)	その他	魚やとくなる		体の調子をとどける			力や熱のもとになる		
2 (月)	麦ごはん	とりにくのアーモンドがらめ 【鶏肉・小麦・大豆】	あおじそあえ【小麦・大豆】 ワンタンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		565 709 841 イモ類	牛乳 ベーコン	とり肉 とうふ	しょうが こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	ごめ あぶら ワンタン アーモンド 青じそドレッシング	むぎ でん粉 小麦粉	
3 (火)	チャンポンめん 中華めん【小麦】 【豚肉・鶏肉・イカ・えび・大豆・小麦】	中華あえ 【小麦・大豆】	きなこマフィン 【小麦・乳・大豆】		530 666 787 海藻類	牛乳 えび ほたて きなこ	ぶた肉 いか なると	にんじん たまねぎ きくらげ きゅうり だいこん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが だいこん	中華めん ごま油 さとう さといも さつまいも	ごま油 小麦粉	
4 (水)	きのこごはん 【小麦・大豆】	さばのごまだれ焼き 【さば・ごま・小麦・大豆】	いもの子汁 【豚肉・小麦・大豆】	★月見大福 【大豆】	570 696 809 大豆製品	牛乳 さば	ぶた肉	にんじん だいこん ねぎ	たまねぎ しめじ まいたけ たまごたけ	ごめ さとう さといも ごま 月見大福	むぎ ごま こんにやく	
5 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	チリコンカン 【豚肉・鶏肉・牛肉・大豆・小麦】	ツナサラダ 【大豆】		505 659 798 緑黄色野菜	牛乳 大豆 ツナ	ぶた肉 金時豆 青大豆	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり トマト	米粉パン じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも 小麦粉	
6 (金)	麦ごはん	すきやき 【牛肉・小麦・大豆】	花切大根のはりはり漬け 【ごま・小麦・大豆】		521 655 777 魚類	牛乳 とうふ	牛肉	ごぼう たまねぎ 干しいたけ はくさい だいこん	にんじん 干しいたけ しろねぎ きやいんげん	ごめ 三温糖 じゃがいも ごま	むぎ こんにやく ふ	
10 (火)	木の葉うどん うどん【小麦】 【豚肉・大豆・小麦】	さつまいもと野菜のごまあえ 【小麦・大豆・ごま】	★りんご 【りんご】		507 631 749 小魚類	牛乳 あぶらあげ わかめ	とり肉 丸平天	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 チンゲンサイ	うどん さとう さつまいも ごま	さとう ごま	
11 (水)	鶏肉どんぶり 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	からしマヨネーズあえ 【小麦・大豆】	●かみかみ豆 【大豆】		531 657 772 イモ類	牛乳 大豆	とり肉	とうもろこし にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい 白ねぎ しょうが だいこん きゅうり	たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ しょうが	ごめ でん粉 黒糖 ノンエッグマヨネーズ	むぎ 小麦粉	
12 (木)	米粉胚芽パン 【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】		483 637 775 海藻類	牛乳 えび ベーコン	とり肉 チーズ	マッシュルーム パセリ セロリ とうもろこし	たまねぎ きやいんげん にんじん キャベツ	※粉は100% バター パン粉 三温糖	あぶら 小麦粉 じゃがいも 三温糖	
13 (金)	麦ごはん	すずきの野菜あん かけ【小麦・大豆】	わかめと豆腐のみそ汁 【大豆】	●ふりかけ	532 666 787 淡色野菜	牛乳 わかめ みそ	すずき とうふ	しょうが にんじん たまねぎ だいこん	ほしいたけ たけのこ ピーマン ねぎ	ごめ 天ぷら油 でん粉	むぎ 米粉 じゃがいも	
16 (月)	麦ごはん	秋野菜と豚肉の煮物 【豚肉・小麦・大豆】	茎わかめの甘酢あえ 【ごま】		493 619 733 くだもの	牛乳 厚揚げ ちりめん	ぶた肉 きわかめ	ごぼう たまねぎ 干しいたけ もやし	にんじん きやいんげん れんこん キャベツ	ごめ 三温糖 さといも ごま	むぎ こんにやく ごま	
17 (火)	コーンラーメン 中華めん【小麦】 【豚肉・鶏肉・大豆】	はるまき【豚肉・小麦・大豆】 はくさいの和え物【小麦・大豆】			517 672 768 魚類	牛乳 なると	ぶた肉 みそ	にんじん なると たまねぎ にんにく はくさい こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ	中華めん ごま油 あぶら でん粉 小麦粉	ごま油 あぶら はるまき 小麦粉	
18 (水)	ばらずし 【具・小麦・大豆】	さわらの塩こうじ焼き 【大豆・小麦】	ゆばこんにやくのすまし汁 【大豆・小麦】	ふるさとのお味 給食の日	473 637 735 イモ類	牛乳 あなご とうふ 高野豆腐	ちくわ さわら かまぼこ	にんじん れんこん えだまめ ねぎ だいこん	ごぼう とうもろこし かんぴょう 干しいたけ えのきたけ	ごめ 三温糖	むぎ ゆばこんにやく	
19 (木)	米粉スイートポテトパン 【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		460 608 743 小魚類	牛乳 ウインナー	とり肉	マッシュルーム にんじん パセリ だいこん とうもろこし	たまねぎ キャベツ だいこん	米粉スイートポテトパン じゃがいも あぶら フレンチドレッシング	じゃがいも 小麦粉	
20 (金)	麦ごはん	いかと里芋の中華煮 【イカ・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	大根のサラダ【小麦・大豆】 ★なつとう【小麦・大豆】(小・中)	●ふりかけ(幼)	475 644 752 きのこ類	牛乳 いか なつとう	ぶた肉 厚揚げ	にんじん はくさい しょうが たけのこ こまつな	たまねぎ いんげん にんにく だいこん	ごめ ごま油 三温糖	むぎ さといも 三温糖	
23 (月)	麦ごはん	とり肉のすだちしょうゆ 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】		536 668 788 種実類	牛乳 わかめ みそ	とり肉 あぶらあげ こんぶ	すだち しょうが みずな ごぼう だいこん ねぎ	にんじん キャベツ ねぎ	ごめ 三温糖 じゃがいも	むぎ 三温糖	
24 (火)	なめこうどん うどん【小麦】 【鶏肉・小麦・大豆】	切り干大根の炒め煮 【豚肉・小麦・大豆】	あべかわいも 【大豆】		583 693 826 海藻類	牛乳 とり肉 ベーコン	かまぼこ あぶらあげ きなこ	にんじん ねぎ なめこ みずな わらび えのき 切り干大根 ピーマン	たまねぎ うど たけのこ みずな わらび えのき 切り干大根 ピーマン	ごめ さつまいも あぶら	むぎ あぶら	
25 (水)	大豆いりハヤシライス 【牛肉・小麦・大豆・りんご】	オリーブサラダ			561 706 837 魚類	牛乳 牛肉	だいず	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり	にんにく マッシュルーム キャベツ 赤ピーマン	ごめ じゃがいも 小麦粉 三温糖 オリーブオイル	むぎ 小麦粉 三温糖	
26 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ぶた肉のピネガー 風味【豚肉・小麦・大豆】	マセドアンスープ 【豚肉・大豆・小麦・鶏肉】		495 686 817 大豆製品	牛乳 ベーコン	ぶた肉	たまねぎ セロリ だいこん マッシュルーム トマト	にんじん にんじん チンゲンサイ	米粉パン じゃがいも	じゃがいも 小麦粉	
27 (金)	麦ごはん	鮭のみみじ焼き 【鮭・大豆】	けんちん汁 【小麦・大豆】	みかん	546 685 808 淡色野菜	牛乳 みそ とうふ	さけ あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい	ごぼう ねぎ みかん	ごめ 三温糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ さといも こんにやく	むぎ ごま油 小麦粉	
30 (月)	麦ごはん	おでん 【鶏肉・小麦・大豆】	たくあんあえ 【ごま・小麦】	もってえねんジャーの日	515 629 744 魚類	牛乳 こんぶ 厚揚げ	とり肉 丸天 青大豆	にんじん たくあん きゅうり	だいこん こまつな	ごめ 三温糖 じゃがいも ごま	むぎ こんにやく ごま	
31 (火)	ソフトめんきのこソースかけ ソフトめん【小麦】 【イカ・えび・鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	ごぼうとナッツのサラダ 【小麦・大豆】	★米粉のかぼ ちやケーキ 【大豆】		569 695 806 イモ類	牛乳 えび ほたて	ベーコン いか 豆乳	たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム エリンギ きゅうり ごぼう	にんじん にんにく しめじ キャベツ 赤ピーマン かぼちゃ	ソフトめん でん粉 ノンエッグマヨネーズ 米粉 さとう	じゃがいも 小麦粉 三温糖 米粉	

※○印は瀬戸内市基本献立です。10月30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・スイートポテトパン【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。

