



2020年 10月

きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	主 材			上段：エネルギー(kcal)	
		体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校
1 木	サンマーメン 牛乳 えびしゅうまい だいこんの中華づけ	牛乳 ぶた肉 えび たら ほたて	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし ねぎ だいこん 葉だいこん	中華めん 油 でんぶん ごま油 ごま パン粉 さとう 水あめ こむぎこ	649	790
② 金	むぎ 麦ごはん 牛乳 さけのもみじ焼き あきさい 秋野菜の煮もの つきみ 月見ゼリー	牛乳 さけ とり肉 平天 かまぼこ こんぶ	たまねぎ にんじん 干しいたけ れんこん たまねぎ しめじ いんげん	米 麦 ノイグ マネー(乳・卵無) さといも さとう 月見ゼリー(乳・卵無)	656	777
5 月	むぎ 麦ごはん 牛乳 とり肉のレモンあんかけ たちうお 太刀魚だんごの汁 だいこんの浅づけ	牛乳 とり肉 たちうお かつおぶし	しょうが レモン果汁 にんじん たまねぎ しめじ ごぼう だいこん きゅうり	米 麦 油 でんぶん さつまいも さとう 白ねぎ こむぎこ ゆず果汁 ごま	701	840
6 火	こめ 米粉パン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ さつまいもクリーム	牛乳 大豆 牛肉 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん トマト水煮 マッシュルーム りんご えだ豆 キャベツ とうもろこし	米粉パン 油 さとう ひよこ豆 カーフオイル ノイグ マネー(乳・卵無) さつまいも 生クリーム	657	796
7 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 すきやき 花切だいこんのはりはりづけ	牛乳 牛肉 とうふ	ごぼう にんじん たまねぎ 白ねぎ 花切だいこん こまつな きゅうり さとう	米 麦 さとう じゃがいも ごま	608	728
⑧ 木	ソフトめんきのごソース 牛乳 だいこんサラダ ソーイマフィン	牛乳 ベーコン ポークハム 大豆粉 たまご 豆乳 チーズ	にんにく にんじん しめじ マッシュルーム たまねぎ パセリ だいこん とうもろこし	ソフトめん カーフオイル でんぶん さとう 竹ガト レッツァ(乳・卵無) ケキックス湖 バター	690	861
⑨ 金	ばらすし 牛乳 さわらの塩焼き すまし汁 たい焼き ふるさと給食	牛乳 あなご ちくわ 高野とうふ たまご さわら かまぼこ	えだ豆 ごぼう 干しいたけ にんじん れんこん たまねぎ しめじ ねぎ	米 麦 さとう 水あめ たい焼き(乳・卵無)	622	732
12 月	むぎ 麦ごはん 牛乳 たらのおぼろあんかけ けんちん汁 炒めたくあん	牛乳 たら とり肉 みそ とうふ 油揚げ	しょうが にんじん たまねぎ パセリ たいこん ごぼう ねぎ たくあん	米 麦 でんぶん 米粉 油 さといも	653	783
13 火	セルフツナサンド 牛乳 米粉のポタージュスープ	牛乳 ツナフレーク ウインナー 豆乳	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム	米粉パン ノイグ マネー(乳・卵無) フルチカ-ミド レッツァ(乳・卵無) じゃがいも 米粉	633	767
14 水	大豆ととり肉のまぜごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き みそ汁	牛乳 とり肉 大豆 油揚げ ぶた肉 中みそ	にんにく にんじん えだ豆 たまねぎ しょうが だいこん ごぼう しめじ ねぎ	米 麦 油 さとう	704	847
15 木	カレーうどん 牛乳 和風サラダ みかん	牛乳 牛肉 油揚げ かつおぶし ちりめん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし とうもろこし	うどん カレールウ(乳・卵無) 和風ドレッシング(乳・卵無) みかん	658	815
16 金	むぎ 麦ごはん 牛乳 いかと里芋の中華煮 ごまあえ 味つけのり	牛乳 ぶた肉 いか 厚揚げ ちくわ のり	たまねぎ たけのこ 干しいたけ いんげん しょうが にんにく ほうれんそう にんじん	米 麦 さといも ごま油 さとう ごま キャベツ	589	710
19 月	ハヤシライス 牛乳 マーマレードサラダ	牛乳 牛肉	にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト水煮 キャベツ きゅうり	米 麦 ハヤシルウ(乳・卵無) さとう マーマレード パイナップルづけ カーフオイル	618	740
20 火	こめ 米粉パン 牛乳 とり肉の粒マスタード焼き もやしのカレーソテー コンソメスープ	牛乳 とり肉 ポークハム	とうもろこし もやし ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ えだ豆	米粉パン ノイグ マネー(乳・卵無) 油 じゃがいも	652	812
21 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 さばのかば揚げ とうふの赤だし ゆず香あえ	牛乳 さば とうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ はくさい だいこん きゅうり ゆず果汁	米 麦 でんぶん 油 さとう	690	827
22 木	みそラーメン 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き ラーパーツアイ	牛乳 とり肉 豆乳 みそ ちくわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ねぎ はくさい	中華めん ごま ごま油 ノイグ マネー(乳・卵無) さとう	627	777
23 金	むぎ 麦ごはん 牛乳 焼きししゃも 大豆のいそ煮 たくあんあえ	牛乳 子もちししゃも 大豆 牛肉 ひじき こんぶ	にんじん ごぼう いんげん キャベツ たくあん	米 麦 油 じゃがいも さとう	608	719
26 月	むぎ 麦ごはん 牛乳 とり肉のすだちしょうゆかけ みそ汁 即席づけ	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ みそ こんぶ	しょうが すだち果汁 にんじん たまねぎ ねぎ はくさい	米 麦 さとう でんぶん さつまいも	638	780
②7 火	こめ 米粉パン 牛乳 ポテトグラタン だいこんスープ	牛乳 とり肉 豆乳 チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん だいこん とうもろこし こむぎこ	米粉パン じゃがいも こむぎこ バター	644	780
28 水	むぎ 麦ごはん 牛乳 もってえねんジャーの日 筑前煮 さんまの甘露煮	牛乳 さんま かつおぶし とり肉 ちくわ こんぶ	ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ たけのこ いんげん	米 麦 さとう はちみつ でんぶん さといも 油	603	726
29 木	わかめうどん 牛乳 おかかあえ あべかわいも	牛乳 かまぼこ 油揚げ わかめ かつおぶし きなこ	たまねぎ えのき ねぎ にんじん ほうれんそう もやし	うどん さとう さつまいも 油	650	811
30 金	ルーロー飯 牛乳 ワンタンスープ お米のババロア(みかんソース)	牛乳 ぶた肉 とり肉	しょうが 白ねぎ こまつな きくらげ にんじん だいこん たまねぎ はくさい	米 麦 油 さとう ワンタン お米のババロア(乳・卵無) チンゲンサイ ごま油	640	755

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※28日(水)は「もってえねんジャーの日」です。

※9日(金)は「ふるさと給食」です。

※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。