



2019年 11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	おもな材料		りょう料		上段：エネルギー(kcal)		下段：たんぱく質(g)			
		体をつくるもとなる	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 金	もち麦ごはん 牛乳 いわしのかば揚げ ゆかりあえ みそ汁 豆腐プリンタルト	牛乳 厚揚げ	いわし みそ	しょうが キャベツ にんじん ねぎ	はくさい しそ だいこん	米 でんぷん さとう	もち米 油 さつまいも	700	828	23.3	27.7
5 火	米粉パン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き はくさい とうにゅう 白菜の豆腐スープ りんご	牛乳 ポークハム 豆腐	とり肉 豆乳	にんにく マッシュルーム えだ豆	たまねぎ はくさい りんご	米粉パン じゃがいも バター	マーマレード こむぎこ	678	815	32.0	38.1
⑥ 水	もち麦ごはん 牛乳 <b>もってえねんジャーの日</b> ふまき 吹き寄せ煮 しばえびと大豆の甘酢あえ	牛乳 丸天 こんにゃく 大豆	とり肉 生ふ しばえび	しめじ れんこん だいこん	ごぼう にんじん いんげん	米 サラダ油 さとう	麦 さつまいも でんぷん	657	787	28.4	33.2
7 木	わかめラーメン 牛乳 ツナと大豆のサラダ ふかしいも	牛乳 なると こんにゃく 大豆	ふた肉 わかめ ツナフレーク	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	ごぼう たまねぎ たけのこ キャベツ	中華めん さとう ごま油	ごま油 ふかしいも	632	772	28.9	35.1
8 金	ふわふわどんぶり 牛乳 かおりあえ レモンのムース	牛乳 とうふ のり	牛肉 たまご	にんじん 切干だいこん こまつな 青じそ	ねぎ キャベツ たくあん	米 油 ふ	麦 さとう ごま レモンムース(卵・乳無)	625	738	23.3	26.9
11 月	もち麦ごはん 牛乳 おでん からしマヨネーズあえ	牛乳 こんにゃく ちくわ ポークハム	とり肉 がんもどき 丸天	にんじん キャベツ	だいこん とうもろこし	米 さといも マヨネーズ(卵・乳無)	麦 さとう	645	772	26.9	31.4
12 火	米粉パン 牛乳 ホキのチリソース きりほし 切干だいこんのソテー 野菜スープ	牛乳 ベーコン	ホキ チキンハム	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ	にんにく 切干だいこん ピーマン とうもろこし	米粉パン 油 キャベツ パセリ	でんぷん さとう グリーンオイル	640	773	30.5	36.0
13 水	ひじきごはん 牛乳 ふた肉の金山寺みそ焼き すまし汁	牛乳 ちくわ ふた肉 かまぼこ	牛肉 ひじき 金山寺みそ	ごぼう にんじん えだ豆 しょうが たまねぎ えのき こまつな	にんじん しょうが えのき	米 油 麦 さとう		617	713	32.1	37.1
14 木	木の葉うどん 牛乳 ごぼうのごまだれ おひたし	牛乳 わかめ	とり肉 ちくわ	にんじん えのき ねぎ ごぼう えだ豆 キャベツ	たまねぎ かまぼこ ごぼう	うどん 油 もやし こまつな	でんぷん さとう ごま	666	793	29.2	34.3
15 金	もち麦ごはん 牛乳 さばのあんかけ さつま汁 おかかつくだ煮	牛乳 ぶた肉 みそ かつおぶし	さば 厚揚げ ちりめん 塩こんにゃく	しょうが たまねぎ だいこん	にんじん ごぼう ねぎ	米 さとう さつまいも	麦 でんぷん ごま	684	820	27.9	32.6
18 月	牛肉どんぶり 牛乳 茶碗蒸し だいこんの土佐漬	牛乳 とうふ かまぼこ	牛肉 えび たまご	しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう 干しいたけ だいこん	米 さとう 葉だいこん ゆず果汁	麦	653	779	29.3	34.2
19 火	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ 野菜サラダ	牛乳 とり肉	きなこ	にんじん キャベツ だいこん フロccoli	たまねぎ えだ豆 とうもろこし	米粉パン さとう じゃがいも ごまドレッシング(卵・乳無)	油	650	797	27.5	33.0
⑳ 水	もち麦ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き のっぺい汁 こんにゃくつくだ煮	牛乳 みそ こんにゃく	さけ かまぼこ 寒天	たまねぎ しめじ だいこん	キャベツ にんじん ねぎ	米 油 さとう	麦 バター さといも	598	714	28.7	33.5
21 木	あんかけスパゲティ 牛乳 粒マスタードサラダ	牛乳 ベーコン	ウインナー 豆乳	にんじん キャベツ トマト水煮 だいこん	たまねぎ ピーマン はくさい ブロッコリー	米粉パン さとう ソフトめん	油 でんぷん	576	725	22.6	27.9
22 金	もち麦ごはん 牛乳 さわらのもみじ焼き 豆腐なべ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ 豆腐	さわら 丸天 みそ	たまねぎ ごぼう しめじ ほうれんそう	にんじん だいこん はくさい	米 マヨネーズ(卵・乳無)	麦	606	700	29.8	32.9
㉒ 月	もち麦ごはん 牛乳 瀬戸内 海鮮鍋 れんこんの甘酢あえ のりつくだ煮	牛乳 えび 厚揚げ みそ	けた いか こんにゃく のりつくだ煮	はくさい かつお にんじん もやし れんこん にんじん	黄にら はくさい ねぎ にんじん	米 ごま油 さとう	麦 でんぷん	610	738	27.2	31.9
㉓ 火	米粉パン 牛乳 マッシュルームのクリーム煮 はくさいサラダ ピオーネジャム	牛乳 鶏ソウナー	とり肉 チーズ	たまねぎ マッシュルーム はくさい もやし	にんじん パセリ だいこん	米粉パン こむぎこ フルフルミッドレッシング(卵・乳無) ピオーネジャム	じゃがいも バター	619	744	24.1	28.6
27 水	ツナそぼろどんぶり 牛乳 みそ汁 みかんゼリー	牛乳 たまご ちりめん	ツナフレーク とうふ みそ	しょうが えだ豆 ねぎ	にんじん だいこん	米 油 こむぎこ みかんゼリー	麦 さとう さといも	646	765	28.1	32.8
28 木	しょうゆラーメン 牛乳 肉だんごの甘酢あん こんにゃくあえ	牛乳 ぶた肉	とり肉 塩こんにゃく	しょうが にんじん たけのこ だいこん	たまねぎ もやし ねぎ	中華めん パン粉 さとう	でんぷん	702	877	34.8	42.6
29 金	もち麦ごはん 牛乳 マーボーだいこん やきぎょうざ	牛乳 八丁みそ 大豆	ぶた肉 みそ	しょうが にんじん にんじん たまねぎ 干しいたけ だいこん にら 白ねぎ	にんにく たまねぎ だいこん	米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん パン粉 こむぎこ 水あめ		661	766	23.1	26.0

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。  
 ※6日(水)は「もってえねんジャーの日」です。  
 ※26日(火)は「ふるさと給食」です。  
 ※〇印の日は、瀬戸内市基本献立です。  
 ※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。

今月 使用している 瀬戸内市の食材