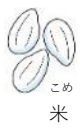
令和5年10月分　給食献立予定表

瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう 赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーのもとになる	家庭でとって欲しい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
2（月）	麦ご飯　牛乳　和風ハンバーグ 添えキャベツ　なめこ入り赤だし	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　ひじき　だいず とうにゅう　あぶらあげ わかめ　みそ	しょうが　たまねぎ にんじん　キャベツ なめこ　ねぎ	こめ　むぎ パンこ　こむぎこ さとう　でんぷん じゃがいも	緑黄色野菜	538 656 –
3（火）	わかめご飯　牛乳　さわらの塩こうじ焼き もろきゅう　のっぺい汁	ぎゅうにゅう　さわら みそ　とりにく かまぼこ　わかめ	きゅうり　ごぼう にんじん　だいこん ほししいたけ　ねぎ	こめ　むぎ あぶら　さといも	小魚	513 624 739
4（水）	みそラーメン　牛乳　揚げ春巻き 香味和え	ぎゅうにゅう　ぶたにく かまぼこ　みそ	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　もやし　とうもろこし きくらげ　チンゲンサイ　こまつな キャベツ　だいこん　しろねぎ　しいたけ(中のみ)	ちゅうかめん　あぶら はるさめ　でんぷん さとう　こむぎこ	大豆・大豆製品	548 667 806
5（木）	麦ご飯　牛乳　すき焼き風煮 はりはり漬け　味付けのり	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく とうふ　のり	ごぼう　にんじん たまねぎ　はくさい しろねぎ　きりぼしだいこん みずな	こめ　むぎ あぶら　さとう ふ　ごま	魚介類	522 642 743
6（金）	胚芽パン　牛乳　若鶏のコーンフレークフライ 海藻サラダ　ミネストローネ	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ　わかめ ベーコン　だいず	キャベツ　とうもろこし あかピーマン　にんにく セロリー　にんじん たまねぎ　トマト　パセリ	はいがパン　コーンフレーク でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも マカロニ	きのこ類	558 706 865
10（火）	キャロットピラフ　牛乳　枝豆といかのレーズンサラダ ミートボールスープ　ブルーベリーゼリー 目の愛護デー献立	ぎゅうにゅう　ウインナー いか　ぶたにく とりにく	にんじん　たまねぎ　とうもろこし マッシュルーム　グリンピース キャベツ　えだまめ　チンゲンサイ レーズン　はくさい　パセリ　ブルーベリー	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん　パンこ じゃがいも	大豆・大豆製品	519 634 735
11（水）	カレーうどん　牛乳 野菜のクラッシュ大豆和え	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　かまぼこ ちくわ　こんぶ だいず	にんじん　たまねぎ えのきたけ　しろねぎ キャベツ　こまつな	うどんめん　あぶら さとう　でんぷん	淡色野菜	519 651 769
12（木）	ちらし寿司　牛乳　きすの天ぷら 湯葉のすまし汁　ミルメーク(キャラメル) 北小5年リクエスト	ぎゅうにゅう　あなご たまご　かまぼこ きす　ゆば わかめ	にんじん　ごぼう　れんこん きぬさや　かんぴょう ほししいたけ　えのきたけ だいこん　たまねぎ　ねぎ	こめ　さとう こむぎこ　でんぷん あぶら	いも類	541 647 769
13（金）	米粉パン　牛乳　ポテトグラタン ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう　ささみ ウインナー　チーズ ベーコン	にんにく　にんじん たまねぎ　マッシュルーム パセリ　セロリー キャベツ　こまつな　もやし	こめこパン　あぶら じゃがいも　バター こむぎこ　パンこ	大豆・大豆製品	– 692 839
16（月）	麦ご飯　牛乳　さんまの煮付け いんげんのアーモンド和え　麩のみそ汁	ぎゅうにゅう　さんま あぶらあげ　みそ わかめ	しょうが　さやいんげん にんじん　キャベツ たまねぎ　だいこん ねぎ	こめ　むぎ さとう　アーモンド ふ　じゃがいも	果物	592 693 908
17（火）	秋のきんぴらどんぶり　牛乳 のりのみそ汁　りんご	ぎゅうにゅう　ぶたにく さつまあげ　とうふ のり　みそ	しょうが　にんじん ごぼう　れんこん ほししいたけ　さやいんげん たまねぎ　こまつな　りんご	こめ　むぎ あぶら　さとう ごま　さつまいも	小魚	540 664 761
18（水）	ソフトめんきのこソースかけ　牛乳 みかんサラダ　ソーイマフィン	ぎゅうにゅう　ベーコン ウインナー　ほたて だいず　たまご とうにゅう	にんにく　たまねぎ　にんじん ぶなしめじ　えのきたけ こまつな　ブロッコリー　キャベツ えだまめ　みかん	ソフトめん　あぶら さとう　でんぷん ホットケーキミックス アーモンド	いも類	576 722 853
19（木）	麦ご飯　牛乳　豚肉ナッツ 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ　とうふ かまぼこ	しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ ピーマン　えのきたけ ねぎ	こめ　むぎ あぶら　でんぷん こむぎこ　さとう カシューナッツ	魚介類	601 736 855
20（金）	ガーリックトースト　牛乳 ラビオリのトマト煮　ピクルス	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく	にんにく　たまねぎ にんじん　えだまめ トマト　だいこん きゅうり　あかピーマン	こめこしょくパン バター　あぶら じゃがいも　さとう こむぎこ　パンこ	きのこ類	519 676 775
23（月）	麦ご飯　牛乳　若鶏のすだち醤油かけ さつまいもと野菜の和え物　かきたま汁	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　たまご	すだち　こまつな もやし　にんじん たまねぎ　だいこん えのきたけ　ねぎ	こめ　むぎ さとう　でんぷん さつまいも　ごま	種実類	567 686 791
24（火）	さつまいもご飯　牛乳　がんもどきのきのこあんかけ ごま根菜汁 ふるさとの味給食の日	ぎゅうにゅう　がんもどき かつおぶし　ぶたにく あぶらあげ　みそ	ぶなしめじ　えのきたけ ごぼう　にんじん だいこん　たまねぎ ほししいたけ　こまつな	こめ　むぎ　もちごめ ごま　さつまいも さとう　でんぷん あぶら　さといも	海藻	567 679 844
25（水）	担々めん　牛乳　茎わかめの中華和え スパイシービーンズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　テンメンジャン ツナ　くきわかめ だいず　ちりめん	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　たけのこ　しろねぎ ほししいたけ　チンゲンサイ キャベツ　とうもろこし	ちゅうかめん　あぶら さとう　でんぷん	豆類	542 679 802
26（木）	麦ご飯　牛乳　ししゃもの素焼き 卯の花炒り煮　豆腐と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう　ししゃも とりにく　おから さつまあげ　あぶらあげ とうふ　わかめ　みそ	ごぼう　にんじん さやいんげん　たまねぎ ねぎ	こめ　むぎ あぶら　さとう じゃがいも	淡色野菜	– 647 750
27（金）	米粉パン　牛乳　魚のらっきょうタルタルソースかけ しめじとコーンのソテー　レンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう　タラ たまご　ぶたにく	らっきょう　にんじん たまねぎ　ぶなしめじ とうもろこし　キャベツ にんにく　トマト　パセリ	こめこパン　こむぎこ でんぷん　あぶら マヨネーズ　レンズまめ しろいんげんまめ　じゃがいも	乳製品	533 685 830
30（月）	麦ご飯　牛乳　さばのカレー醤油焼き 筑前煮	ぎゅうにゅう　さば とりにく　ちくわ こんぶ	しょうが　ごぼう にんじん　れんこん さやいんげん	こめ　むぎ あぶら　さとう じゃがいも	緑黄色野菜	619 725 881
31（火）	チキンライス　牛乳　コンソメスープ かぼちゃのチーズケーキ	ぎゅうにゅう　とりにく ウインナー　ベーコン ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　ピーマン マッシュルーム　グリンピース セロリー　はくさい　パセリ かぼちゃ　レモン	こめ　むぎ あぶら　さとう じゃがいも　はちみつ こむぎこ	魚介類	522 621 725

10月に使用している瀬戸内市の食材



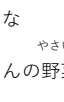
米

マッシュルーム
（三蔵農林）

こむぎこ
（長船・大倉さん）

さつまいも
（邑久・のびのび野菜畑）

こまつな
（長船・どんちゃんの野菜畑）



ピーマン
（長船・いぶきさん）

もちごめ
（邑久・正金農園）

キャベツ
（牛窓・那須さん）
（牛窓・山本さん）

＊ 瀬戸内市のホームページに、献立と使用している食材の産地を記載しています。

＊ ○ のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

＊ 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。

＊ 30日は『もってぇねんジャーの日』です。
苦手なものにも挑戦してみましょう！