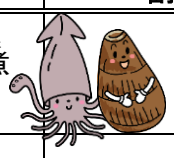
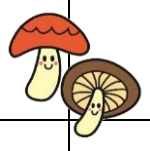
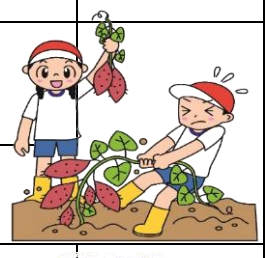
令和５年１０月分　給食献立予定表

瀬戸内市邑久学校給食調理場

日付	献立名 主食	主菜（メインのおかず）	副菜（主菜をおぎなう）	その他	エネルギー（幼）（小）（中） 家庭でとってほしい食品	主な材料 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
2（月）	麦ごはん	いかと里芋の中華煮 【豚肉・鶏肉・いか・大豆・小麦】	大根とじゃこのサラダ		506 636 753 緑黄色野菜	牛乳　ぶた肉 厚揚げ　いか くきわかめ　ちりめん	しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ たけのこ　干椎茸 れんこん　だいこん とうもろこし	米　むぎ さといも　三温糖 ごま油　でんぷん サラダ油
3（火）	カレーうどん 【うどん：小麦】【汁：豚肉・小麦・大豆・牛肉・鶏肉】		ゆかりあえ 【小麦・大豆・ごま】	あべかわいも 【大豆】	596 710 846 きのこ類	牛乳　ぶた肉 かまぼこ　きなこ	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ しめじ　ねぎ だいこん　きゅうり さやいんげん　しそ	うどん　じゃがいも ごま油　ごま 天ぷら油　さつまいも 三温糖
4（水）	麦ごはん	ぶた肉と野菜の炒め物 【豚肉・小麦・大豆】	根菜のごま汁 【大豆・ごま】		519 652 773 魚介類	牛乳　ぶた肉 油揚げ　みそ	しょうが　たまねぎ キャベツ　ピーマン にんじん　ごぼう だいこん　ねぎ	米　むぎ 三温糖　さといも ごま
5（木）	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ポトフ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	切干大根のサラダ 【小麦・大豆・ごま】	手作り りんごジャム 【りんご】	470 617 750 大豆製品	牛乳　とり肉 ウインナー	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　キャベツ 切干大根　きゅうり りんご　レモン	米粉パン　じゃがいも サラダ油　三温糖 コーンスターチ　ごま
6（金）	ばらずし【小麦・大豆】 上具【卵・小麦・大豆・ゼラチン】	さわらの塩こうじ焼き 【大豆】	ゆばこんにゃくのすまし汁 【小麦・大豆】	ふるさとの味 給食の日	554 676 783 果物	牛乳　高野豆腐 穴子　卵　みそ さわら　わかめ 油揚げ　ゆばこんにゃく	かんぴょう　ごぼう にんじん　干椎茸 えだまめ　たまねぎ ねぎ　えのき茸	米　砂糖 三温糖　塩こうじ
10（火）	ソフトめんきのこソースかけ 【ソフトめん：小麦】【ソース：豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		大根サラダ 【小麦・大豆・オレンジ】	ソイマフィン 【大豆・小麦・乳・卵】	603 755 893 魚介類	牛乳　ベーコン とり肉　ほたて たまご　豆乳 チーズ　大豆粉	にんにく　にんじん たまねぎ　エリンギ しめじ　マッシュルーム えのき茸　チンゲンサイ だいこん　キャベツ	ソフトめん　砂糖 ホットケーキミックス バター　でんぷん 柑橘ドレッシング
11（水）	とりそぼろどんぶり 【鶏肉・小麦・大豆】		さつま汁 【豚肉・大豆】	●プルーン	588 731 862 海藻類	牛乳　とり肉 ぶた肉　油揚げ みそ	しょうが　れんこん にんじん　とうもろこし えだまめ　ごぼう　ねぎ たまねぎ　だいこん 干椎茸　プルーン	米　むぎ でんぷん　三温糖 さつまいも　サラダ油
12（木）	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉のハニーマスタードソース【鶏肉・小麦・大豆】	ほたての豆乳チャウダー 【小麦・大豆・鶏肉・豚肉】	●白桃ジャム 【桃】	537 687 824 緑黄色野菜	牛乳　とり肉 ベーコン　ほたて 豆乳	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　しめじ パセリ	米粉パン　はちみつ サラダ油　じゃがいも 米粉
13（金）	麦ごはん	さけのもみじ焼き 【さけ・大豆】	金平っす【さば・ごま・大豆】 赤だしみそ汁【大豆】		534 677 802 果物	牛乳　さけ みそ　とうふ けずり粉　わかめ	にんじん　ごぼう ピーマン　たまねぎ えのき茸　なめこ ねぎ	米　むぎ 三温糖　ごま油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
16（月）	麦ごはん	ししゃもの酢炒り 【小麦・大豆】	卯の花【小麦・大豆・さば】 のっぺい汁【鶏肉・小麦・大豆】	もってぇねんジャーの日	489 754 果物	牛乳　ししゃも 油揚げ　ちくわ けずり粉　おから とり肉　とうふ	ねぎ　れんこん にんじん　ごぼう しめじ　だいこん 白ねぎ	米　むぎ 三温糖　ごま油 さといも
17（火）	五目あんかけそば 【中華めん：小麦】【汁：豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		焼きぎょうざ【小麦・大豆・豚肉・ごま】 茎わかめの中華あえ【小麦・大豆】		506 618 780 いも類	牛乳　ぶた肉 ほたて　いか なると　ぎょうざ くきわかめ	しょうが　にんじん たまねぎ　もやし チンゲンサイ　キャベツ にら	中華めん　でんぷん ごま油　三温糖
18（水）	麦ごはん	とり肉とさつまいもの甘酢がらめ【鶏肉・小麦・大豆】	豆乳みそ汁 【大豆】		578 712 870 海藻類	牛乳　とり肉 とうふ　油揚げ 豆乳　みそ	えだまめ　にんじん たまねぎ　だいこん はくさい　こまつな	米　むぎ さつまいも　でんぷん 天ぷら油　三温糖
19（木）	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ポテトグラタン 【鶏肉・えび・乳・大豆・小麦】	コンソメスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		483 633 769 海藻類	牛乳　とり肉 えび　大豆 チーズ　ベーコン	たまねぎ　マッシュルーム パセリ　セロリー にんじん　とうもろこし キャベツ　こまつな	米粉パン　サラダ油 じゃがいも　小麦粉 バター　パン粉
20（金）	麦ごはん	おでん 【鶏肉・小麦・大豆】	ごまずあえ 【小麦・大豆・ごま】	●ひじき入り のり佃煮【小麦・大豆】	502 628 742 緑黄色野菜	牛乳　とり肉 昆布　丸天 厚揚げ　ひじき のり	にんじん　だいこん もやし　きゅうり キャベツ	米　むぎ じゃがいも　ごま 三温糖
23（月）	麦ごはん	すきやき 【牛肉・小麦・大豆】	たくあんあえ 【ごま】		511 643 761 魚介類	牛乳　牛肉 昆布　とうふ	ごぼう　にんじん たまねぎ　干椎茸 はくさい　白ねぎ たくあん　きゅうり こまつな	米　むぎ 三温糖　じゃがいも ふ　ごま
24（火）	木の葉うどん 【うどん：小麦】 【汁：鶏肉・小麦・大豆】	ちくわのマヨネーズ焼き 【大豆】	おかかあえ 【小麦・大豆】		510 625 775 果物	牛乳　とり肉 油揚げ　平天 ちくわ　わかめ かつおぶし	ごぼう　にんじん たまねぎ　干椎茸 えのき茸　はくさい ねぎ　キャベツ こまつな	うどん　三温糖 ノンエッグマヨネーズ
25（水）	麦ごはん	タッカルビ 【鶏肉・小麦・大豆】	トックスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●韓式味付け のり【ごま】	523 638 776 大豆製品	牛乳　とり肉 ベーコン　のり	しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ キャベツ　にら しめじ　干椎茸 もやし　こまつな	米　むぎ 三温糖　トック ごま油　サラダ油
26（木）	米粉胚芽パン 【小麦・乳・大豆】	チリコンカン 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	ツナサラダ 【小麦・大豆】		491 646 786 果物	牛乳　ぶた肉 大豆　きんとき豆 ひよこ豆　ツナ くきわかめ	にんにく　セロリー にんじん　たまねぎ マッシュルーム　トマト きゅうり　だいこん さやいんげん	米粉胚芽パン 三温糖　じゃがいも オリーブオイル
27（金）	麦ごはん	さばのソース焼き 【さば・ごま・大豆】	秋野菜の煮物 【豚肉・小麦・大豆】		563 707 839 緑黄色野菜	牛乳　さば みそ　ぶた肉 厚揚げ	しょうが　にんじん ごぼう　れんこん たまねぎ　干椎茸 さやいんげん	米　むぎ 三温糖　ごま **裳掛小のさつまいも**
30（月）	秋のハヤシライス 【牛肉・小麦・鶏肉・大豆】		コールスローサラダ		570 699 850 海藻類	牛乳　牛肉 大豆	たまねぎ　にんじん しめじ　マッシュルーム トマト　キャベツ きゅうり　とうもろこし	米　むぎ サラダ油　小麦粉 コールスロードレッシング
31（火）	みそキムチラーメン 【中華めん：小麦】【汁：豚肉・鶏肉・小麦・大豆・さば・りんご】		小松菜とごぼうのナムル 【小麦・大豆】	米粉のかぼちゃケーキ 【大豆】	511 623 720 魚介類	牛乳　ぶた肉 みそ	しょうが　にんじん たまねぎ　とうもろこし もやし　キャベツ 白菜キムチ　ねぎ　ごぼう こまつな　だいこん	中華めん　三温糖 米粉のかぼちゃケーキ ごま油







※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。

※〇印は瀬戸内市基本献立です。

※●は小袋がつきます。 ★は直接学校に配送されます。

※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。

※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当するものを【　】に載せています。

※米粉パン、米粉胚芽パン【小麦・乳・大豆】、米粉ソフトめん・米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。

※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

※１６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食べ残しを少しでもなくしましょう！

10月の地産食材

米　小麦粉　さつまいも
ピーマン　キャベツ　こまつな