令和 5年 10月　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	主な材料 体をつくるもとになる	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
					上段:エネルギー(kcal) 下段:たんぱく質 (g)	
② 月	麦ごはん 牛乳 すきやき はりはり漬け	牛乳 牛肉 厚揚げ	ごぼう にんじん たまねぎ 白ねぎ 花切だいこん こまつな れんこん	米 麦 さとう じゃがいも ふ こんにゃく ごま	649 24.2	778 28.2
3 火	セルフツナサンド 牛乳 ポトフ	牛乳 ツナフレーク ウインナー	とうもこし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	米粉パン ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無） ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（乳・卵無） じゃがいも	635 27.3	769 32.5
4 水	麦ごはん 牛乳 さつまいもととり肉のレモンあん 太刀魚だんごのすまし汁	牛乳 とり肉 たちうお	しょうが レモン果汁 にんじん たまねぎ しめじ ごぼう 白ねぎ	米 麦 油 でんぷん さとう さつまいも こむぎこ	694 24.7	830 28.7
5 木	みそラーメン 牛乳 ラーパーツァイ おにまんじゅう	牛乳 とり肉 豆乳 みそ チーズ 調理用牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもこし キャベツ ねぎ はくさい	中華めん ごま ごま油 さとう さつまいも 米粉	694 27.6	867 34.0
6 金	麦ごはん 牛乳 いかとさといもの中華煮 ごまあえ	牛乳 ぶた肉 いか 厚揚げ ちくわ	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 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	604 28.5	728 33.5
⑩ 火	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 ﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰ 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 とうもこし こまつな	米粉パン じゃがいも こむぎこ バター	673 29.2	— —
11 水	たきこみごはん 牛乳 さけのもみじ焼き いもだんご汁	牛乳 とり肉 ちくわ さけ かまぼこ	しめじ かんぴょう えだ豆 たまねぎ にんじん だいこん ごぼう 白ねぎ	米 麦 油 さとう ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無） じゃがいも こむぎこ でんぷん こんにゃく	647 30.7	760 33.8
12 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	641 22.3	800 26.8
13 金	麦ごはん 牛乳 とり肉のすだちじょうゆかけ 即席漬け みそ汁	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ 塩こんぶ	しょうが すだち果汁 にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	639 29.9	782 36.6
16 月	ルーロー飯 牛乳 ぎょうざスープ	牛乳 ぶた肉 大豆	しょうが 白ねぎ こまつな もやし チンゲン菜 たまねぎ にんじん ねぎ だいこん	米 麦 油 さとう こむぎこ ごま油 でんぷん	636 30.4	761 35.6
17 火	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 ひよこ豆 ぶた肉 ベーコン 調理用牛乳	たまねぎ にんじん トマト水煮 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ すりりんご えだ豆 キャベツ とうもこし	米粉パン 油 ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ さとう ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無） さつまいも 生クリーム	661 25.5	800 30.3
18 水	麦ごはん 牛乳 さばのかば揚げ ゆず香あえ けんちん汁	牛乳 さば とうふ 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ ゆず果汁	米 麦 でんぷん 油 さとう さといも	703 24.5	842 28.5
19 木	ソフトめんカルボナーラ風 牛乳 ドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン たまご チーズ 調理用牛乳	だいこん にんじん たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ パセリ キャベツ とうもこし ブロッコリー	ソフトめん 油 バター 生クリーム かんきつﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（乳・卵無）	723 26.8	902 33.0
20 金	かまぼこどんぶり 牛乳 きゅうりとわかめの酢のもの 豆乳プリン	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ハム わかめ	しょうが にんじん たまねぎ 白ねぎ きゅうり	米 麦 油 さとう でんぷん ごま プリン（乳・卵無）	638 23.3	749 27.1
23 月	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き おかかつくだ煮 根菜のごま汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ ちりめん かつおぶし 塩こんぶ	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米 麦 油 じゃがいも ごま さとう	671 30.0	803 35.2
24 火	米粉パン 牛乳 ホキフライ ごぼうサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 ホキ チキンハム	ごぼう ピーマン えだ豆 にんじん たまねぎ キャベツ パセリ とうもこし	米粉パン ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（乳・卵無） 油 マカロニ パン粉 こむぎこ	680 24.5	794 28.4
25 水	カレーライス 牛乳 イタリアンサラダ	牛乳 ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ すりりんご だいこん キャベツ とうもこし	米 麦 じゃがいも カレールウ（乳・卵無） イタリアンﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（乳・卵無）	640 22.1	750 25.7
26 木	ちゃんぽんめん 牛乳 蒸ししゅうまい 茎わかめの中華あえ	牛乳 ぶた肉 平天 イカ 豆乳 くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもこし もやし ピーマン はくさい ねぎ キャベツ	中華めん ごま油 でんぷん こむぎこ	646 30.4	787 36.6
㉗ 金	ばらずし 牛乳 さわらの塩焼き すまし汁 一口ゼリー（オレンジ） ふるさと給食	牛乳 あなご ちくわ 高野どうふ たまご さわら かまぼこ 豆乳	えだ豆 ごぼう 干ししいたけ にんじん れんこん たまねぎ えのき ねぎ	米 麦 さとう ゼリー（乳・卵無）	640 32.1	754 37.3
30 月	麦ごはん 牛乳 にしんのしょうが煮 筑前煮	牛乳 とり肉 ちくわ こんぶ にしん	ごぼう れんこん にんじん 干ししいたけ たけのこ いんげん	米 麦 油 さといも さとう	654 27.9	767 32.6
31 火	セルフウインナーサンド 牛乳 パンプキンスープ もってぇねんジャーの日	ﾎﾟｰｸｳｨﾝﾅｰ 牛乳 ベーコン とうにゅう	キャベツ かぼちゃ たまねぎ とうもろこし パセリ	米粉パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	622 24.7	756 29.6

～10月に使用している 瀬戸内市の食材～

こめ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　キャベツ　こむぎこ　さつまいも　ちりめん

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。
※27日（金）は「ふるさと給食」です。
※30日（月）は「もってぇねんジャーの日」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。