令和５年１１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
1（木）	さつまいも ごはん	グチのゆずがらめ 【大豆】	うどんばち汁 【小麦・大豆】		511 627 725 乳製品	牛乳　グチ みそ　油揚げ	ゆず　ごぼう にんじん　だいこん たまねぎ　干椎茸 はくさい　ねぎ	米　もち米 さつまいも　でんぷん 天ぷら油　砂糖 うどんバチ
2（金）	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉のマーマレード焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	カレースープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		501 650 785 種実類	牛乳　とり肉 ぶた肉	セロリー　にんじん たまねぎ　にんにく マッシュルーム　トマト キャベツ　ピーマン	米粉パン　じゃがいも マーマレード
6（月）	鶏飯（具・汁） 【具：鶏肉・小麦・大豆】【汁：鶏肉・小麦・大豆】		ぎせい豆腐 【鶏肉・小麦・大豆・卵】	●ひとくち みかんゼリー	522 651 768 魚介類	牛乳　とり肉 とうふ　ひじき たまご	にんじん　干椎茸 つぼ漬　とうもろこし しょうが　ねぎ たまねぎ　ほうれん草	米　むぎ 三温糖　じゃがいも みかんゼリー
7（火）	笠岡ラーメン 【中華めん：小麦】【汁：鶏肉・小麦・大豆】		茎わかめのサラダ 【小麦・大豆】	大学いも 【ごま・小麦・大豆】	580 726 858 大豆製品	牛乳　とり肉 くきわかめ	しょうが　にんじん たまねぎ　もやし メンマ　ねぎ キャベツ　きゅうり	中華めん　三温糖 ごま油　さつまいも 天ぷら油　ごま
8（水）	11月8日は「いい歯の日」 げたミンチのそぼろ丼 【小麦・大豆】		はりはり漬け【小麦・大豆・ごま】 すまし汁【小麦・大豆】	★りんご 【りんご】	531 645 747 いも類	牛乳　げた みそ　かまぼこ わかめ　油揚げ	しょうが　にんじん れんこん　干椎茸 しめじ　枝豆 とうもろこし　切干大根 水菜　もやし　ねぎ	米　むぎ　ごま油 三温糖　ごま たまねぎ だいこん りんご
9（木）	米粉黒糖パン 【小麦・乳・大豆】	◆ 邑久中学校２年生考案　カルシウム最強メニュー ◆ 鮭ときのこのシチュー 【鮭・鶏肉・乳・小麦】	白菜サラダ 【小麦・大豆】	●カルシウム大豆 【大豆】	477 675 811 海藻類	牛乳　さけ チーズ　大豆	にんにく　にんじん マッシュルーム　しめじ たまねぎ　こまつな はくさい　きゅうり 赤ピーマン	米粉黒糖パン　バター 小麦粉　じゃがいも サラダ油　三温糖
10（金）	もち麦ごはん	さわらのピリ辛焼き 【小麦・大豆・ごま】	◆ ひじきのナムル 【小麦・大豆・ごま】 豆乳みそ汁【豚肉・大豆】		517 655 816 果物	牛乳　さわら ひじき　ぶた肉 油揚げ　みそ 豆乳	しょうが　にんじん もやし　こまつな ごぼう　だいこん しめじ　はくさい 白ねぎ	米　もちむぎ 三温糖　でんぷん ごま　ごま油
13（月）	麦ごはん	◆小松菜と豆腐の炒めもの 【豚肉・大豆・小麦】	あじのつみれ汁 【小麦・大豆】		491 617 731	牛乳　ちりめん ぶた肉　とうふ 油揚げ　あじつみれ	しょうが　にんにく にんじん　しめじ もやし　こまつな たまねぎ　えのき茸 干椎茸　はくさい	米　むぎ でんぷん　ごま油 さといも　三温糖 ねぎ
14（火）	しょうがうどん 【うどん：小麦】【汁：鶏肉・小麦・大豆】		ごまネーズサラダ 【ごま・小麦・大豆】	★ニュー ピオーネゼリー	532 659 771 魚介類	牛乳　とり肉 油揚げ　かまぼこ わかめ　ちくわ ひじき	しょうが　ごぼう にんじん　たまねぎ 干椎茸　ねぎ きゅうり　キャベツ はくさい	うどん　でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま　三温糖 ニューピオーネゼリー
15（水）	麦ごはん	さばのあんかけ 【さば・小麦・大豆】	吹き寄せ煮 【鶏肉・小麦・大豆】	もってぇねんジャーの日	559 686 856 緑黄色野菜	牛乳　さば とり肉　昆布 さつまあげ	しょうが　にんじん えのき茸　ねぎ 干椎茸　ごぼう れんこん　だいこん いんげん	米　むぎ でんぷん　三温糖 さつまいも　ふ
16（木）	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	牛肉とひよこ豆のトマト煮 【牛肉・鶏肉】	ブロッコリーのサラダ	●ニュー ピオーネジャム	513 662 797 魚介類	牛乳　牛肉 ひよこ豆	セロリー　にんじん たまねぎ　トマト マッシュルーム　枝豆 キャベツ　とうもろこし ブロッコリー	米粉パン　じゃがいも イタリアンドレッシング ニューピオーネジャム
17（金）	麦ごはん	ままかりの三杯酢 【小麦・大豆】	おひたし【小麦・大豆】 瀬戸内みそ汁【大豆】	ふるさとの味 給食の日	528 663 786 果物	牛乳　ままかり しらすぼし　とうふ 油揚げ　みそ	こまつな　もやし にんじん　だいこん はくさい　ねぎ	米　むぎ でんぷん　三温糖 天ぷら油　さつまいも
20（月）	麦ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 【鮭・小麦・大豆】	のっぺい汁 【大豆・小麦】	手作りふりかけ 【ごま・小麦・大豆】	549 690 818 緑黄色野菜	牛乳　さけ みそ　油揚げ ちくわ　ひじき かつお節	にんじん　えのき茸 キャベツ　たまねぎ ごぼう　だいこん 白ねぎ	米　むぎ サラダ油　三温糖 さといも　ごま油 でんぷん　ごま
21（火）	ソフトめんシーフードソースかけ 【ソフトめん：小麦】【ソース：豚肉・鶏肉・いか・大豆・小麦】		フレンチサラダ	牛窓冬瓜とレモンのマフィン 【小麦・乳】	541 679 801 海藻類	牛乳　ベーコン ほたて　いか ツナ　ヨーグルト	セロリー　たまねぎ にんじん　えのき茸 にんにく　ピーマン キャベツ　きゅうり とうもろこし　とうがん	ソフトめん　でんぷん コールスロードレッシング ホットケーキミックス トマト レモン
22（水）	麦ごはん	チャプチェ 【牛肉・小麦・大豆・ごま】	わかめスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	11月24日は和食の日 ●のり佃煮 【小麦・大豆】	515 647 767 いも類	牛乳　牛肉 ベーコン　とうふ わかめ	にんにく　しょうが にんじん　干椎茸 きくらげ　チンゲンサイ たまねぎ　しめじ はくさい	米　むぎ ごま油　三温糖 春雨　ごま
24（金）	麦ごはん	瀬戸内海鮮鍋 【豚肉・いか・えび・大豆】	岡山のれんこんコロッケ 【小麦・牛肉・大豆】		566 685 819 種実類	牛乳　ぶた肉 昆布　げた いか　えび とうふ　みそ 牛肉　のり	しょうが　にんじん もやし　黄にら はくさい　白ねぎ れんこん　たまねぎ	米　むぎ でんぷん　くずきり じゃがいも　小麦粉 パン粉　コーンスターチ 天ぷら油
27（月）	麦ごはん	ゆずみそおでん 【鶏肉・小麦・大豆】	白菜とほうれん草のおかかあえ 【小麦・大豆】		496 623 738 きのこ類	牛乳　とり肉 丸天　厚揚げ みそ　昆布 かつおぶし	にんじん　だいこん ゆず　はくさい ほうれんそう　いんげん	米　むぎ 三温糖　じゃがいも
28（火）	サンマーメン 【中華めん：小麦】【汁：豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		マッシュルームジャーマンポテト 【鶏肉・豚肉】	邑久	563 691 806 魚介類	牛乳　ぶた肉 ウインナー	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん 干椎茸　もやし　パセリ きくらげ　とうもろこし チンゲンサイ　はくさい	中華めん　でんぷん ごま油　じゃがいも 天ぷら油　サラダ油 かぼちゃプリン マッシュルーム
29（水）	麦ごはん	マーボーだいこん 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】	きくらげの中華あえ 【小麦・大豆】		513 644 763 いも類	牛乳　ぶた肉 大豆　厚揚げ みそ	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ 干椎茸　たけのこ だいこん　ねぎ きくらげ　キャベツ	米　むぎ でんぷん　三温糖 ごま油 もやし
30（木）	米粉ココアパン 【小麦・乳・大豆】	まぐろのオーロラソースあえ 【大豆・ごま】	コーンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		530 702 859 野菜	牛乳　まぐろ みそ　ベーコン	たまねぎ　にんじん とうもろこし　チンゲンサイ	米粉ココアパン でんぷん　天ぷら油 三温糖　ごま じゃがいも

※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。

※●は、小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。

※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、米粉黒糖パン、米粉ココアパン【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。

※15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！

11月の瀬戸内市産食材使用予定

米　もち米　小麦粉　キャベツ　はくさい
こまつな　きゅうり　ピーマン　にんじん
とうがん　マッシュルーム
みそ（17日　裳掛手づくり農水産加工グループ）