令和5年11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)
1（水）	五目うどん　牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き　からし和え	ぎゅうにゅう　とりにく かまぼこ　あぶらあげ ちくわ　みそ	にんじん　たまねぎ しめじ　ねぎ とうもろこし　こまつな もやし　きくらげ	うどんめん　あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう　ごま	いも類	557 698 825
2（木）	麦ご飯　牛乳　ガラエビと黒大豆の甘辛揚げ きんぴられんこん　大根のみそ汁	ぎゅうにゅう　ガラエビ くろだいず　ぶたにく さつまあげ　あぶらあげ とうふ　みそ　わかめ	れんこん　にんじん さやいんげん　たまねぎ だいこん　ねぎ	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん　ごま	淡色野菜	548 673 780
6（月）	麦ご飯　牛乳　肉豆腐 ほうれんそうの和え物　のり佃煮	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく とうふ　かつおぶし のり	にんじん　たまねぎ しろねぎ　えだまめ ほうれんそう　もやし	こめ　むぎ さとう　あぶら	果物	575 698 807
7（火）	麦ご飯　牛乳　たらのもみじ焼き 菊花和え　だまこ汁	ぎゅうにゅう　たら みそ　とりにく	にんじん　こまつな キャベツ　えのきたけ きくのり　ごぼう だいこん　きくらげ　ねぎ	こめ　むぎ さとう　あぶら ノンエッグマヨネーズ だまこもち	いも類	521 634 733
8（水）	わかめラーメン　牛乳　ビーンズサラダ **カステラ**	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ　ツナ だいず　チーズ たまご　とうにゅう	しょうが　たまねぎ にんじん　もやし とうもろこし　ねぎ はくさい　えだまめ	ちゅうかめん　あぶら ごま　さとう　きんときまめ しろいんげんまめ　はちみつ ドレッシング　こむぎこ	きのこ類	577 687 856
9（木）	**えびたまカレー**　牛乳 マーマレードサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく えび　たまご	にんにく　にんじん　たまねぎ りんご　バナナ えだまめ　キャベツ きゅうり　パイン	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも でんぷん　さとう マーマレード	大豆・大豆製品	581 710 825
10（金）	スイートポテトパン　牛乳　**魚介のトマトスープ** **りっちゃんサラダ**　チョコプリン	ぎゅうにゅう　たら ほたて　あさり ハム	にんにく　にんじん たまねぎ　トマト アスパラガス　キャベツ きゅうり　とうもろこし	スイートポテトパン あぶら　じゃがいも さとう	小魚	465 600 744
13（月）	麦ご飯　牛乳　**麻婆豆腐** 包子　伴三絲	ぎゅうにゅう　ぶたにく テンメンジャン　みそ とうふ　ぶたレバー ハム　たまご	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　たけのこ　ねぎ ほししいたけ　しろねぎ　キャベツ チンゲンサイ　もやし　きくらげ	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん　はるさめ こむぎこ　コーンスターチ	魚介類	590 711 818
14（火）	麦ご飯　牛乳　さばのあんかけ ふきよせ煮	ぎゅうにゅう　さば とりにく　ちくわ あつあげ	しょうが　にんじん　たまねぎ えのきたけ　さやいんげん ごぼう　れんこん ほししいたけ　きぬさや	こめ　むぎ さとう　でんぷん あぶら　さといも くり　ふ	海藻	605 739 860
15（水）	白ごま坦々うどん　牛乳 キャベツとしめじの柚香和え	ぎゅうにゅう　ぶたにく かまぼこ　あぶらあげ みそ　テンメンジャン とうにゅう	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　たけのこ きくらげ　チンゲンサイ キャベツ　しめじ　ゆず	うどんめん　あぶら さとう　ごま	いも類	512 642 757
16（木）	粟おこわ　牛乳　豆腐の真砂揚げ ごぼう入りみそ汁	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　えび ひじき　あおのり たまご　みそ　わかめ	たまねぎ　にんじん ほししいたけ　えだまめ ごぼう　ねぎ	こめ　もちごめ くり　ごま　さとう あぶら　でんぷん じゃがいも　ふ	緑黄色野菜	566 691 802
17（金）	米粉パン　牛乳　マッシュルームのクリーム煮 白菜のサラダ　いちごジャム	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ　なまクリーム ちりめん　ひじき	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　チンゲンサイ はくさい　とうもろこし	こめこパン　あぶら じゃがいも　バター こむぎこ　さとう ジャム	果物	537 696 851
20（月）	ビリヤニ　牛乳　もち麦入り野菜スープ おかしなめだま焼き	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ベーコン	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　ピーマン あかピーマン　トマト はくさい　こまつな　もも	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも もちむぎ　さとう カルピス	卵・魚介類	537 654 757
21（火）	麦ご飯　牛乳　ままかりの三杯酢　**ふるさとの味給食の日** 太白ちりめんのおひたし　白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう　ままかり ちりめん　あぶらあげ みそ　とうふ みそ	レモン　キャベツ こまつな　にんじん きくらげ　はくさい たまねぎ　ねぎ	こめ　むぎ でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも	種実類	520 634 733
22（水）	ソフトめんミートソース　牛乳 フレンチサラダ　【中のみ】ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ぶたにく　ちくわ 【中のみ】ヨーグルト	にんにく　にんじん たまねぎ　マッシュルーム トマト　グリンピース キャベツ　とうもろこし	ソフトめん　あぶら さとう　じゃがいも ドレッシング	幼小：乳製品 中：大豆	535 670 838
24（金）	ココア揚げパン　牛乳　チリコンカン 水菜のサラダ　ミルメーク(コーヒー)　**中1リクエスト**	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ツナ	にんじん　たまねぎ　りんご マッシュルーム　トマト グリンピース　みずな だいこん　とうもろこし	こめこパン　あぶら さとう　きんときまめ じゃがいも	海藻	579 748 902
27（月）	麦ご飯　牛乳　さけのチャンチャン焼き 芋けんちん汁　ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう　さけ とうふ　みそ ひじき	たまねぎ　キャベツ しめじ　にんじん もやし　だいこん ごぼう　ねぎ	こめ　むぎ あぶら　さとう さといも　さつまいも ごま	緑黄色野菜	531 646 746
28（火）	きのこご飯　牛乳　若鶏のもろみ焼き かまぼこのすまし汁	ぎゅうにゅう　あぶらあげ とりにく　みそ とうふ　かまぼこ	えのきたけ　しめじ にんじん　えだまめ しょうが　ねぎ たまねぎ　だいこん	こめ　むぎ あぶら　さとう	いも類	538 651 750
29（水）	とんこつラーメン　牛乳 チョレギ風サラダ　いがぐり揚げ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なると　みそ のり　とうにゅう	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　もやし　きくらげ たけのこ　チンゲンサイ キャベツ　ほうれんそう	ちゅうかめん　あぶら さとう　ごま さつまいも　こむぎこ そうめん	小魚	556 697 －
30（木）	ねぎ塩豚丼　牛乳 甘酢和え　焼きりんご	ぎゅうにゅう　ぶたにく くきわかめ	しょうが　たまねぎ　にんじん キャベツ　きくらげ ねぎ　しろねぎ　はくさい もやし　りんご	こめ　むぎ あぶら　さとう バター	大豆・大豆製品	515 627 725

読書週間コラボ給食

11月に使用している瀬戸内市の食材

米
（雪国まいたけ）

マッシュルーム

こまつな
（長船・どんちゃんの野菜畑）

こむぎこ
（長船・大倉さん）

もちごめ
（邑久・正金農園）

みそ
（裳掛手づくり農水産加工グループ）

キャベツ・はくさい
（牛窓・那須さん、森部さん、山本さん、菅原さん、高田さん）

きゅうり
（牛窓・丸山さん、邑久・武久農園）

＊ 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掲載しています。

＊ ○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。

＊ 14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。