令和 5年 11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 (上段:エネルギー(kcal) 下段:たんぱく質(g))	中学校
1 水	麦ごはん 牛乳 おでん からしマヨネーズあえ 下線を引いた献立:絵本給食	牛乳 とり肉 こんぶ がんもどき ちくわ 丸天 ボークハム	にんじん だいこん キャベツ とうもろこし	米 麦 さといも さとう ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ(乳・卵無)	619 25.3	741 29.5
2 木	木の葉うどん 牛乳 いかの天ぷら おひたし	牛乳 とり肉 かまぼこ わかめ いか	にんじん たまねぎ えのき ねぎ キャベツ もやし こまつな	うどん こむぎこ でんぷん 油 米粉 さとう	620 27.5	738 32.2
6 月	麦ごはん 牛乳 肉どうふ さつまいものサラダ 絵本給食	牛乳 牛肉 とうふ ボークハム こんぶ	はくさい たまねぎ にんじん えだ豆 とうもろこし 白ねぎ	米 麦 さとう さつまいも ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ(乳・卵無)	624 22.9	ー ー
7 火	スィートポテトパン 牛乳 タンドリーチキン コーンソテー オニオンスープ	牛乳 とり肉 ツナフレーク ベーコン	しょうが にんにく レモン果汁 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄﾊﾟﾝ オリーブオイル バター じゃがいも こまつな	691 34.0	838 40.2
8 水	麦ごはん 牛乳 さわらのもみじ焼き 豆乳なべ	牛乳 さわら ぶた肉 丸天 厚揚げ 豆乳 みそ	にんじん たまねぎ しめじ だいこん はくさい ほうれんそう ごぼう	米 麦 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ(乳・卵無)	625 30.2	771 35.1
9 木	塩ラーメン 牛乳 はるまき ツナと大豆のサラダ	牛乳 ぶた肉 やきぶた なると わかめ ツナフレーク だいず	しょうが にんじん たまねぎ はくさい もやし ねぎ きくらげ キャベツ こまつな	中華めん ごま油 さとう 油 こむぎこ はるさめ	701 30.4	807 36.5
10 金	ふわふわどんぶり 牛乳 かおりあえ こざかな	牛乳 牛肉 とうふ たまご のり カタクチイワシ	にんじん ねぎ 切干だいこん キャベツ こまつな たくあん 青しそ	米 麦 油 さとう ふ ごま 水あめ	623 27.6	742 31.7
13 月	麦ごはん 牛乳 さけのチャンチャン焼き 牛肉とごぼうの汁	牛乳 さけ みそ 牛肉 厚揚げ	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん ごぼう えのき しょうが ねぎ	米 麦 油 バター さとう	634 30.7	774 36.3
14 火	米粉パン 牛乳 マッシュルームのクリーム煮 はくさいサラダ ピオーネジャム ふるさと給食	牛乳 とり肉 チーズ 豆乳	たまねぎ にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ しめじ はくさい だいこん もやし ほうれんそう	米粉パン じゃがいも こむぎこ バター ピオーネジャム	641 26.4	753 28.6
15 水	ツナそぼろどんぶり 牛乳 みそ汁 みかんゼリー	牛乳 ツナフレーク たまご とうふ ちりめん みそ	しょうが にんじん えだ豆 たまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 油 さとう さといも みかんゼリー	643 28.3	765 32.8
16 木	わかめうどん 牛乳 キャベツの甘酢あえ ぐりとぐらのカステラ風カップケーキ 絵本給食	かまぼこ あぶらあげ わかめ 牛乳 ちりめん たまご ヨーグルト	たまねぎ ねぎ えのき にんじん キャベツ ほうれん草	うどん ごま ｹｰｷﾐｯｸｽ粉 バター はちみつ	670 24.6	753 28.0
17 金	ひじきごはん 牛乳 とり肉の金山寺みそ焼き うどんバチ汁	牛乳 牛肉 ちくわ ひじき とり肉 金山寺みそ かまぼこ	ごぼう にんじん えだ豆 しょうが たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	米 麦 油 さとう うどんバチ	664 32.3	762 37.3
20 月	麦ごはん 牛乳 瀬戸内海鮮鍋 れんこんの甘酢あえ のりつくだ煮	牛乳 したびらめ えび いか 厚揚げ こんぶ みそ のり 寒天	はくさい ｷﾑﾁ にんじん はくさい もやし ねぎ れんこん	米 麦 ごま油 でんぷん さとう	616 27.2	745 31.9
21 火	セルフカツサンド 牛乳 ウインナーと野菜のスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ(中のみ) ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし	米粉パン でんぷん パン粉 大豆粉 油 じゃがいも	667 28.0	848 38.0
22 水	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ そえ野菜 かきたま汁	牛乳 とり肉 みそ たまご	たまねぎ ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ えのき ブロッコリー もやし	米 麦 油 パン粉 さとう じゃがいも でんぷん ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ(乳・卵無)	612 24.0	715 26.6
24 金	カレーライス 牛乳 レンズ豆のサラダ 絵本給食	ぶた肉 牛乳 レンズ豆	にんにく にんじん たまねぎ りんご カレールウ だいこん キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも カレールウ(乳・卵無) にんじんﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(乳・卵無)	606 21.6	752 24.8
27 月	麦ごはん 牛乳 マーボーだいこん ぎょうざ	牛乳 ぶた肉 みそ 大豆	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干ししいたけ だいこん にら 白ねぎ	米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん パン粉 こむぎこ 水あめ	661 23.1	ー ー
28 火	きなこあげパン 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 野菜サラダ	牛乳 きなこ ウインナー	たまねぎ にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ えだ豆 だいこん とうもろこし ブロッコリー	米粉パン 油 さとう じゃがいも ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(乳・卵無)	732 25.2	885 29.9
29 水	麦ごはん 牛乳 さばのあんかけ 吹き寄せ煮 もってぇねんジャーの日	牛乳 さば とり肉 丸天 こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ごぼう れんこん だいこん いんげん	米 麦 さとう でんぷん 油 さつまいも 生ふ	726 31.6	870 37.1
30 木	ごまみそラーメン 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 中華あえ	ぶた肉 赤みそ 中みそ 牛乳 ちくわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし きくらげ キャベツ ねぎ	中華めん ごま ごま油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ(乳・卵無)	610 30.2	747 36.9

～11月に使用している 瀬戸内市の食材～

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※14日(火)は「ふるさと給食」です。

※29日(水)は「もってぇねんジャーの日」です。

※○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。