



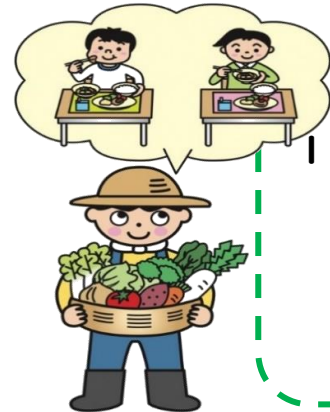
令和6年11月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久・牛窓学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー （物） （小） （中）	主な材料					
	主食	主菜（メインのおかず）	副菜（主菜をおぎなう）	その他	家庭でとってほしい食品	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（金）	むぎ 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】	もってえねんジャーの日	556 681 850	牛乳 とり肉 さつまあげ	さば 昆布 かまぼこ	にんじん だいこん ねぎ れんこん 干椎茸	えのき茸 しょうが ごぼう いんげん	米 でんぷん さつまいも	むぎ 三温糖
5（火）	きつねうどん 【うどん・小麦】 【油揚げ・小麦・大豆】【汁：鶏肉・小麦・大豆】		からしマヨネーズあえ 【大豆・小麦】	●おさつ スティック	568 681 779	牛乳 とり肉	油揚げ	にんじん 干椎茸 ねぎ こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	うどん ノンエッグマヨネーズ さつまいも	三温糖
6（水）	むぎ 麦ごはん	豚肉の金山寺みそ焼き 【豚肉・小麦・大豆】	けんちん汁 【小麦・大豆】	★ヨーグルト 【乳】	554 682 797	牛乳 みそ ヨーグルト	ぶた肉 とうふ	しょうが ねぎ にんじん しめじ 白ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん 干椎茸	米 ごま油	むぎ さといも
7（木）	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ぎゅうにく 牛肉とひよこ豆のトマト煮 【牛肉・鶏肉・小麦・大豆】	ブロッコリーのサラダ	●ニュー ピオーネジャム	525 677 815	牛乳 ひよこ豆	牛肉	セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー	にんじん トマト 枝豆 とうもろこし にんにく	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	三温糖
8（金）	11月8日は いい歯の日 むぎ 麦ごはん	よく味わって食べよう ままかりの三杯酢 【小麦・大豆】	しらす入りおひたし【小麦・大豆】 瀬戸内みそ汁【大豆】	ふるさとの味 給食の日	522 656 778	牛乳 しらす みそ	ままかり とうふ あぶらあげ	こまつな にんじん はくさい	もやし だいこん ねぎ	米 でんぷん 三温糖	むぎ 天ぷら油 さつまいも
11（月）	ポークカレーライス 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		マーマレードサラダ		564 708 839	牛乳 大豆	ぶた肉	にんにく たまねぎ キャベツ	にんじん トマト きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 小麥粉 マーマレード	むぎ サラダ油 三温糖
12（火）	かさおか 笠岡ラーメン 【中華めん・小麦】【汁：鶏肉・小麦・大豆】		きくらげのサラダ 【小麦・大豆】	あべかわいも 【大豆】	584 732 865	牛乳 きなこ	とり肉	しょうが たまねぎ メンマ きくらげ キャベツ	にんじん もやし ねぎ だいこん	中華めん ごま油 天ぷら油	三温糖 さつまいも
13（水）	キムチチャーハン 【小麦・大豆・豚肉】	や 焼きぎょうざ 【小麦・豚肉・大豆・ごま】	はるさめ 春雨スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		510 633 845	牛乳 油揚げ ほたて	ぶた肉 ベーコン	にんにく 白菜キムチ キャベツ たまねぎ はくさい	干椎茸 にんじん にら ねぎ たけのこ しょうが	米 ごま油 パン粉 春雨	むぎ 小麦粉 でんぷん
14（木）	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とんかつ 【豚肉・小麦・大豆】 ●とんかつソース	そえ野菜【小麦・大豆】 コーンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		516 657 804	牛乳 大豆	ぶた肉 ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	米粉パン パン粉 じゃがいも 青じそドレッシング	天ぷら油 でんぷん
15（金）	むぎ 麦ごはん	さんまのすだちしょうゆ かけ【小麦・大豆】	ごまあえ【ごま・小麦・大豆】 豚汁【豚肉・大豆】		541 669 785	牛乳 ぶた肉 みそ	さんま とうふ	しょうが にんじん はくさい こまつな しょうが	すだち だいこん ねぎ キャベツ	米 三温糖 さつまいも ごま油 ごま	むぎ でんぷん ごま油
18（月）	むぎ 麦ごはん	さけ 鮭のちゃんちゃん焼き 【鮭・小麦・大豆】	ひつつみ汁 【鶏肉・小麦・大豆】	てづく 手作りひじき ふりかけ 【ごま・小麦・大豆】	537 675 800	牛乳 みそ ひじき	鮭 とり肉 かつおぶし	にんじん キャベツ ごぼう だいこん はくさい	えのき茸 たまねぎ 干椎茸 しめじ ねぎ	米 サラダ油 米粉ひつつみ	むぎ 三温糖 ごま
19（火）	しっぽうどん 【うどん・小麦】 【汁：豚肉・小麦・大豆】	とりつくねのてり焼き 【小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま】	キャベツとしめじの即席漬け 【小麦・大豆・ごま】		523 635 753	牛乳 ちくわ とり肉	ぶた肉 油揚げ 昆布	しょうが にんじん ねぎ ゆず れんこん しめじ たまねぎ キャベツ	ごぼう だいこん だいこん きゅうり ごぼう たまねぎ	うどん パン粉 三温糖	さといも でんぷん ごま
20（水）	むぎ 麦ごはん	ゆずみそおでん 【鶏肉・小麦・大豆】	はくさい 白菜とほうれん草のおかかあえ 【小麦・大豆】		504 633 749	牛乳 丸天 みそ	とり肉 厚揚げ 昆布	にんじん いんげん はくさい	だいこん ゆず ほうれんそう	米 三温糖	むぎ じゃがいも
21（木）	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	チキンのカレー風味焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	マッシュポテト はくさい 白菜の豆乳スープ【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		512 663 846	牛乳 ベーコン	とり肉 豆乳	しょうが レモン にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし はくさい	にんにく セロリー たまねぎ とうもろこし	米粉パン でんぷん	じゃがいも
22（金）	むぎ 麦ごはん	せとうちかいせんなべ 瀬戸内海鮮鍋 【豚肉・いか・えび・大豆】	おかやま 岡山のれんこんコロッケ 【小麦・牛肉・大豆】	●のり佃煮 【小麦・大豆】 11月24日は 和食の日	566 684 819	牛乳 昆布 いか とうふ 牛肉	ぶた肉 げた えび みそ のり	しょうが もやし はくさい れんこん	にんじん 黄にら 白ねぎ たまねぎ	米 でんぷん じゃがいも パン粉 コーンスターチ 天ぷら油 砂糖	むぎ くずきり 小麦粉 コーンスターチ 砂糖
25（月）	コーンライス	にく とり肉とマッシュルームの クリーム煮【鶏肉・乳・小麦】	はくさい 白菜サラダ 【小麦・大豆】		545 664 770	牛乳 チーズ	とり肉	とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい	にんにく たまねぎ だいこん	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 サラダ油	むぎ バター 三温糖
26（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	うしまどうが 牛窓冬瓜とレモ ンのマフィン 【小麦・乳】	552 692 817	牛乳 はたて ツナ	ベーコン いか ヨーグルト	セロリー にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	たまねぎ えのき茸 ピーマン きゅうり 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	むぎ 砂糖
27（水）	むぎ 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】	かんしきあじつ ●韓式味付け のり【ごま】	539 658 801	牛乳 ベーコン	とり肉 のり	しょうが にんじん キャベツ しめじ もやし	にんにく たまねぎ にら 干椎茸 はくさい	米 三温糖 ごま油	むぎ トック サラダ油
28（木）	セルフツナポテトサンド 【米粉パン・小麦・乳・大豆】【大豆】		もち麦スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	煮干しと大豆 のあめがらめ 【小麦・大豆】	509 665 807	牛乳 ウインナー 大豆	ツナ 煮干し	とうもろこし にんじん だいこん	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	米粉パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖	もち米
29（金）	さつまいも ごはん	グチのゆずがらめ 【大豆】	さわにわん 沢煮椀 【豚肉・小麦・大豆】	★みかん ゼリー	535 646 764	牛乳 みそ	グチ ぶた肉	ゆず にんじん たけのこ はくさい	ごぼう だいこん 干椎茸 ねぎ	米 さつまいも 天ぷら油 みかんゼリー	もち米 でんぷん 砂糖

※○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【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。
※1日は「もってえねんジャーの日」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 小麦粉 はくさい
キャベツ こまつな
とうがん マッシュルーム
裳掛手作りみそ