



令和 6年 11月

きゅうしよくこんだて よていひょう

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			上段:エネルギー(kcal) 下段:たんぱく質 (g)			
		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		
1 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉豆腐 さつまいものサラダ	牛乳 とうふ こんぶ	牛肉 ボークハム	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 さとう ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)	651 24.0	780 27.8	
5 火	きなこあげパン ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 に やさい 野菜サラダ	牛乳 ウインナー	きなこ	たまねぎ マッシュルーム だいこん とうもろこし ブロッコリー	米粉パン さとう ごま油 レッシング (乳・卵無)	732 25.2	885 29.9	
6 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのもみじ焼き とうにゅう 豆乳なべ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ	さわら 丸天 豆乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ はくさい ごぼう	米 ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)	699 32.5	823 37.5	
7 木	チャンポンめん ぎゅうにゅう 牛乳 しゅうまい くき 茎わかめ ちゅうか 中華あえ	牛乳 平天 豆乳 くきわかめ	ぶた肉 いか	しょうが たまねぎ もやし ねぎ キャベツ	中華めん さとう ごま油 でんぷん	646 30.4	787 36.6	
8 金	おやこ 親子どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 みそマヨネーズあえ 下線を引いた献立:絵本給食	牛乳 かまぼこ ちくわ みそ	とり肉 たまご ちりめん	にんじん たまねぎ キャベツ	米 さとう ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)	619 27.0	741 31.5	
11 月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 せ とうちかいせんなべ 瀬戸内海鮮鍋 れんこんの あまず 甘酢あえ のりつくだ煮	牛乳 えび 厚揚げ みそ	したひらめ いか こんぶ のり 寒天	はくさい かつ にんじん もやし れんこん	米 ごま油 さとう	616 26.7	745 31.2	
12 火	こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 マッシュルームのクリーム煮 に 絵本給食 あお 青じそサラダ ピオーネジャム ふるさと給食	牛乳 ハム	とり肉 豆乳	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし とうもろこし	米粉パン ホワイトルウ 青じそドレッシング (乳・卵無) 油	658 28.3	790 33.6	
13 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 絵本給食 さばのあんかけ 吹き寄せ煮	牛乳 とり肉 こんぶ	さば 丸天	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん	米 さとう 油 生ふ	726 31.2	870 36.5	
14 木	わかめうどん ぎゅうにゅう 牛乳 ぐりとぐらのカステラ風 カップケーキ キャベツの あまず 甘酢あえ 絵本給食	かまぼこ わかめ ちりめん たまご ヨーグルト	あぶらあげ 牛乳 たまご	たまねぎ えのき キャベツ	うどん ケキックス粉 はちみつ ごま バター さとう	670 24.6	835 29.6	
15 金	ひじきごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく きんざんじ や じる 鶏肉の金山寺みそ焼き すまし汁	牛乳 ちくわ とり肉 かまぼこ	牛肉 ひじき 金山寺みそ あぶらあげ	ごぼう えだ豆 たまねぎ しいたけ ねぎ	米 油 さとう	686 32.8	791 37.6	
18 月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ごまあえ	牛乳 厚揚げ みそ	とり肉 丸天	にんじん だいこん もやし はくさい	米 さといも ごま	601 24.5	714 28.5	
19 火	こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 おかやま 岡山れんこんコロッケ はくさい 白菜サラダ むぎ もち麦スープ	牛乳 ウインナー	牛肉	はくさい もやし パセリ キャベツ	米粉パン フレンチドレッシング (乳・卵無) もち麦 パン粉 小麦粉	629 23.0	738 26.9	
20 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボーだいこん ぎょうざのユーリンチソースかけ	牛乳 みそ	ぶた肉	しょうが にんじん たまねぎ だいこん ねぎ キャベツ	米 麦 ごま油 パン粉 水あめ	油 さとう でんぷん こむぎこ	686 23.1	796 25.9
21 木	つけナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳 絵本給食 こんぶ入りサラダ ミルメークコーヒー	牛乳 ベーコン こんぶ	とり肉 ハム かつお	にんにく たまねぎ マッシュルーム チンゲン菜 キャベツ	セロリ にんじん トマト キャベツ	ソフトめん さとう とうもろこし	615 28.3	768 34.8
22 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ やさい かきたま汁	牛乳 みそ ぶた肉	とり肉 たまご	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	米 麦 でんぷん じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)	油 さとう さとう	612 23.4	715 25.9
25 月	ツナそばろどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 みる みかんゼリー	牛乳 たまご ちりめん	ツナフレーク とうふ みそ	しょうが えだ豆 だいこん	米 油 さといも みかんゼリー	麦 さとう	643 27.8	— —
26 火	セルフカツサンド ぎゅうにゅう 牛乳 絵本給食 チーズ(中のみ) ABCスープ	牛乳 チーズ(中のみ) ハム	ぶた肉	えだ豆 たまねぎ とうもろこし	米粉パン パン粉 油	でんぷん 大豆粉 マカロニ	617 27.0	848 38.0
27 水	ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 かんきつサラダ	牛肉 牛乳	牛乳	にんにく たまねぎ トマト ビーマン キャベツ	米 じゃがいも ハヤシルウ (乳・卵無) かんきつドレッシング (乳・卵無)	麦 さとう	619 19.5	742 22.4
28 木	あんかけラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 手作り肉まん いもけんぴ 絵本給食	とり肉 ぶた肉	豆乳 牛乳	にんにく たまねぎ もやし しいたけ ねぎ	中華めん でんぷん おしパン粉 ごま油 さつまいも	油 ごま油 さつまいも	726 30.6	900 37.6
29 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのチャンチャン焼き ぎゅうにく 牛肉とごぼうの汁	牛乳 みそ 厚揚げ	さけ 牛肉	たまねぎ しめじ ごぼう しょうが	米 油 さとう	麦 バター	634 30.2	759 35.3

～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。

※12日(火)は「ふるさと給食」です。

※13日(水)は「もってえねんジャーの日」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。