



令和7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				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	
4(火)	五目あんかけそば 【中華めん:小麦】 【汁:豚肉・鶏肉・いか・大豆・小麦】	茎わかめのサラダ 【小麦・大豆】	大学いも 【ごま・小麦・大豆】	大豆製品	牛乳 ぶた肉 しょうが にんにく しょうが たまねぎ 中華めん でんぷん 689 ぼたて なたね じゃがいも 三温糖 817 いか くわがめ もやし チンゲンサイ さつまいも 天ぷら油 砂糖 ごま
5(水)	むぎ麦ごはん	ぶたにく きんざんじや 豚肉の金山寺みそ焼き 【豚肉・大豆・小麦】	けんちん汁 【小麦・大豆】	★お米のババ ロア(みかん) 【大豆】	牛乳 ぶた肉 しょうが たまねぎ 米 麦 ごま油 683 金山寺みそ とうふ ねぎ ごぼう さといも 798 にんじん だいこん お米のババロア 果物 干椎茸
6(木)	セルフツナポテトサンド 【パン:小麦・乳・大豆】 【ツナポテト:大豆】	もち麦スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	煮干と大豆の あめがらめ 【小麦・大豆】	煮干と大豆の あめがらめ 【小麦・大豆】	牛乳 ツナ とうもろこし キャベツ 米粉パン じゃがいも 650 ウィンナー かえり(煮干) にんじん たまねぎ ノンエッグマヨネーズ 791 いり大豆 だいこん チンゲンサイ 三温糖 もち麦 種実類
7(金)	コーンライス	とり肉とマッシュルームの クリーム煮 【鶏肉・小麦・乳】	白菜サラダ 【小麦・大豆】	もってえねんジャーの日	牛乳 とり肉 とうもろこし にんにく しょうが 米 麦 じゃがいも 526 チーズ じゃがいも たまねぎ 小麦粉 バター 641 マッシュルーム えだまめ サラダ油 745 はくさい だいこん 三温糖
10(月)	むぎ麦ごはん	さばのソース焼き 【さば・大豆】	ごまあえ 【小麦・大豆・ごま】 豚汁 【豚肉・大豆】	もってえねんジャーの日	牛乳 さば しょうが こまつな 米 麦 三温糖 637 みそ ぶた肉 じゃがいも にんじん ごま さつまいも 748 とうふ だいこん はくさい ごま油 海藻類 ねぎ
11(火)	親子うどん 【うどん:小麦】 【汁:卵・鶏肉・小麦・大豆】	ちくわの磯辺焼き 【大豆】	ゆず香あえ 【小麦・大豆】		牛乳 とり肉 とうもろこし にんにく たまねぎ うどん でんぷん 472 たまご ちくわ じゃがいも しめじ ノンエッグマヨネーズ 615 青のり はくさい きゅうり 三温糖 747 しょうが キャベツ ねぎ もやし ゆず
12(水)	キムチチャーハン 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	あげぎょうざの香味 ソースかけ 【豚肉・小麦・大豆】	春雨スープ 【鶏肉・小麦・大豆】		牛乳 ぶた肉 しょうが にんにく 米 麦 ごま油 533 油揚げ とり肉 白菜キムチ えだまめ パン粉 小麦粉 666 ねぎ じゃがいも たまねぎ 天ぷら油 873 ねぎ しょうが キヤベツ ラー油 でんぷん いも類 たいのこ はくさい 春雨
13(木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ぎゅうにく 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 【小麦・大豆】	●ニューピオー ネジャム	牛乳 牛肉 セロリー にんにく 米粉パン じゃがいも 505 ひよこ豆 にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング 653 マッシュルーム トマト ニューピオーネジャム 789 えだまめ とうもろこし 三温糖 小魚 ブロッコリー キャベツ
14(金)	むぎ麦ごはん	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	牛乳 ままかり こまつな もやし 米 麦 でんぷん 508 ちりめん とうふ にんじん だいこん 天ぷら油 640 油揚げ みそ はくさい ねぎ 三温糖 760 海藻類
17(月)	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】	●のり佃煮 【小麦・大豆】	牛乳 とり肉 とうもろこし にんにく しょうが 米 麦 三温糖 497 こんぶ さつま揚げ いんげん じゃがいも 621 厚揚げ みそ ゆず 748 のり かつおぶし はくさい ほうれんそう
18(火)	笠岡ラーメン 【中華めん:小麦】 【汁:鶏肉・小麦・大豆】	チョレギ風サラダ 【ごま・小麦・大豆】	鬼まん 【小麦・乳】		牛乳 とり肉 しょうが にんにく 中華めん 三温糖 564 のり じゃがいも たまねぎ メンマ 砂糖 708 もやし ねぎ ごま油 839 キャベツ ほうれんそう さつまいも 大豆製品 にんにく むしパンミックス
19(水)	むぎ麦ごはん	かいせんなべ 海鮮鍋 【豚肉・えび・いか・大豆】	おかやま 岡山のれんこんコロッケ 【小麦・牛肉・大豆】	★柿	牛乳 ぶた肉 しょうが にんにく 米 麦 ぐずきり 565 えびだんご いか もやし 白ねぎ じゃがいも 砂糖 683 えび とうふ たまねぎ でんぷん パン粉 819 みそ 牛肉 れんこん かき 小麦粉 天ぷら油 乳製品 こんぶ
20(木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ハンバーグオーロラソース 【鶏肉・豚肉・大豆】	そえ野菜 【小麦・大豆】 コーンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		牛乳 ぶた肉 たまねぎ キャベツ 米粉パン でんぷん 491 とうふ みそ にんじん とうもろこし 青じそドレッシング 665 ベーコン チンゲンサイ じゃがいも 827 魚介類
21(金)	むぎ麦ごはん	さけのもみじ焼き 【鮭・大豆】	きんぴら す 金平つ酢 【小麦・大豆・さば】 あか 赤だしみそ汁 【大豆】	11月24日は 和食の日	牛乳 さけ にんにく しょうが 米 麦 三温糖 519 みそ けずり粉 じゃがいも たまねぎ ノンエッグマヨネーズ 660 とうふ わかめ えのき なめこ ごま油 じゃがいも 785 ねぎ 果物
25(火)	ソフトめんシーフードソースかけ 【中華めん:小麦】 【汁:いか・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	フレンチサラダ	牛窓冬瓜とレ モンのマフィン 【小麦・乳】		牛乳 ベーコン にんにく セロリー ソフトめん でんぷん 534 いたや貝 いか たまねぎ にんにく デミグラスソース 671 ぼたて えのきたけ トマト コールスロードレッシング 794 ツナ キューリ キャベツ ホットケーキミックス ヨーグルト レモン とうもろこし とうがん 大豆製品
26(水)	さつまいもごはん	グチのゆずがらめ 【大豆】	沢煮椀 【豚肉・小麦・大豆】	●ひとくち アセロラゼリー	牛乳 グチ ゆず にんにく 米 もち米 506 みそ ぶた肉 ごぼう さつまいも でんぷん 617 たけのこ だいこん 天ぷら油 748 はくさい ねぎ アセロラゼリー 緑黄色野菜
27(木)	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 白菜の豆乳スープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	★ヨーグルト 【乳】	牛乳 とり肉 しょうが にんにく 米粉パン じゃがいも 562 ベーコン 豆乳 レモン セロリー でんぷん 710 ヨーグルト にんじん たまねぎ 890 しめじ とうもろこし 海藻類
28(金)	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】	●韓国のり 【ごま】	牛乳 とり肉 しょうが にんにく 米 麦 サラダ油 524 ベーコン のり にんじん たまねぎ 三温糖 641 しめじ 干椎茸 トック 782 もやし はくさい ごま油 魚介類

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は、小袋がつかます。★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。牛乳は毎日つかます。
※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。
※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。
※10日は「もってえねんジャーの日」です。この日は、特に残さず食べましょう。

11月の瀬戸内市産食材使用予定

米 もち米 小麦粉 はくさい
キャベツ さつまいも きゅうり
とうがん マッシュルーム
裳掛手作りみそ

