



令和7年11月分 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				エネルギー ギー (幼) (小) (中) (大)	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		血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の の え る	力 や 熱 の も と に な る	
4 (火)	スイートポテトパン 【小麦・乳】	タンドリーチキン	コーンソテー オニオンスープ		502 671 816 種実類	牛乳 とり肉 ベーコン ツナ	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	スイートポテトパン オリーブオイル じゃがいも	
5 (水)	ハヤシライス 【小麦】		マーマレードサラダ	●ミルメーク コーヒー	500 648 775 魚介類	ぎゅう肉 牛乳	ニンニク たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パイン キャベツ きゅうり	こめ おぎ じゃがいも オリーブオイル ミルメーク ハヤシルウ (乳・卵無)	
6 (木)	あんかけラーメン 【中華めん:小麦】		手作り肉まん 【小麦・乳】	みかん	583 724 869 いも類	とり肉 牛乳 ぶた肉 とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きくらげ もやし ねぎ ほししいたけ みかん	中華めん あぶら でんぶん ごまあぶら おしパンこ	
7 (金)	麦ごはん	さばのあんかけ	吹き寄せ煮	もってえねんジャーの日	551 705 847 果実類	牛乳 さば とり肉 さつまあげ かまぼこ 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	こめ おぎ でんぶん あぶら さとう さつまいも	
10 (月)	麦ごはん	マーボーだいこん	ぎょうざ 【小麦】	★はちみつ レモンゼリー (中学のみ)	480 648 848 海藻類	牛乳 ぶた肉 赤みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん にら ねぎ	こめ おぎ あぶら ごまあぶら でんぶん ゼリー (中) さとう パン粉 小麦粉	
11 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	岡山れんこんコロッケ 【小麦】	白菜サラダ もち麦スープ	●ピオーネ ジャム	482 646 755 大豆製品	牛乳 ウインナー ぎゅう肉	はくさい だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ れんこん	米粉パン じゃがいも 揚げ油 もち麦 ジャム パン粉 フレンチドレッシング (乳・卵無) 小麦粉	
12 (水)	麦ごはん	さわらのもみじ焼き	豆乳なべ	絵本給食	486 609 740 いも類	牛乳 さわら ぶた肉 さつまあげ 厚揚げ とうにゅう 中みそ	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ だいこん はくさい ほうれん草	こめ おぎ ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)	
13 (木)	わかめうどん 【うどん:小麦】 【汁:小麦】		キャベツの甘酢あえ	ぐりとぐらの カステラ 【小麦・乳・卵】	501 660 825 緑黄色野菜	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 バター さとう はちみつ ホットケーキミックス	
14 (金)	麦ごはん	肉どうふ	さつまいものサラダ		499 640 769 果実類	牛乳 ぎゅう肉 とうふ チキンハム こんぶ	はくさい にんじん たまねぎ 白ねぎ えだまめ とうもろこし	こめ おぎ さつまいも ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)	
17 (月)	麦ごはん	海鮮鍋【えび】	れんこんの甘酢あえ	●のり佃煮	496 647 785 種実類	牛乳 たら えび いか 厚揚げ 中みそ 赤みそ こんぶ のり佃煮	キムチ にんじん はくさい もやし ねぎ れんこん	こめ おぎ ごまあぶら さとう でんぶん	
18 (火)	きなこあげパン 【小麦・乳】	ウインナーとじゃがいもの ケチャップ煮	野菜サラダ		521 720 873 魚介類	きな粉 牛乳 ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ だいこん とうもろこし ブロッコリー	米粉パン 揚げ油 さとう じゃがいも ごまドレッシング (乳・卵無)	
19 (水)	麦ごはん	鮭のチャンチャン焼き 【乳】	牛ごぼう汁	●いもけんぴ 小魚	509 639 764 緑黄色野菜	牛乳 さけ 中みそ ぎゅう肉 厚揚げ かたくちいわし	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう しょうが ねぎ しめじ えのき	こめ おぎ あぶら バター さつまいも 水あめ さとう	
20 (木)	塩ラーメン 【中華めん:小麦】		ツナと大豆のサラダ	★スイート ポテト	529 623 750 きのこ類	ぶた肉 焼豚 なると わかめ ツナ 牛乳 大豆 豆乳	しょうが にんじん たまねぎ はくさい もやし ねぎ キャベツ こまつな	中華めん ごまあぶら さつまいも 米粉 さとう	
21 (金)	麦ごはん	おでん	からしマヨネーズあえ		489 621 746 果物	牛乳 とり肉 がんもどき ちくわ さつまあげ ポークハム こんぶ	にんじん とうもろこし だいこん キャベツ	こめ おぎ さとう さといも ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)	
25 (火)	セルフカツサンド (米粉パン【小麦・乳】・とんかつ【小麦】・ ボイルキャベツ)		ABCスープ 【小麦】	●とんかつソース ●チーズ【乳】 (中学のみ)	485 604 836 海藻類	ぶた肉 チーズ (中) 牛乳 チキンハム マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん とうもろこし えだまめ	米粉パン 揚げ油 あぶら でんぶん パン粉	
26 (水)	ひじきごはん	とり肉の 金山寺みそ焼き	すまし汁 【小麦】		510 670 775 大豆製品	ぎゅう肉 ちくわ ひじき 牛乳 とり肉 みそ かまぼこ	ごぼう にんじん えだまめ しょうが たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ おぎ あぶら さとう	
27 (木)	つけナポリタン 【ソフトめん:小麦】		りっちゃんサラダ	★ヨーグルト 【乳】	550 658 811 種実類	とり肉 ベーコン 牛乳 ポークハム こんぶ かつおぶし ヨーグルト	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト チンゲン菜 とうもろこし	ソフトめん あぶら じゃがいも	
28 (金)	ふわふわどんぶり 【卵・小麦】		かおりあえ	●きざみのり ★みかん ゼリー	499 636 756 魚介類	ぶた肉 とうふ たまご 牛乳	にんじん ねぎ のり 切干大根 キャベツ こまつな たくあん	こめ おぎ あぶら やきふ さとう ごま みかんゼリー (乳・卵無)	

※○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8品目に該当するものを【 】に載せています。
※米粉パン、スイートポテトパン【小麦・乳】、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。
※7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、13、17、20、27日は、本に出てくる料理を再現した「絵本給食」の日です。



11月の瀬戸内市産食材使用予定
米 はくさい
キャベツ きゅうり
さつまいも 裳掛手作りみそ