



令和8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 ギ	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 の と の え る	力 や 熱 の も と に な る		
2 (月)	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】	うしまど 牛窓キャベツと牛窓しらすのあえ物 【小麦・大豆】	●ミニゆずレモン ゼリー	500 625 739 緑黄色野菜	牛乳 ぶた肉 ひらだんご いか ガラエビ とうふ みそ こんぶ ちりめん	しょうが にんじん もやし 白ねぎ はくさい キャベツ セロリー	米 麦 ぐずきり 砂糖 オリーブオイル ゆずレモンゼリー		
4 (水)	しょうどん むぎ 9色丼(麦ごはん・汁【豚肉・大豆・小麦】)		こまつな 小松菜とごぼうのあえ物 【小麦・大豆】	★ヨーグルト 【乳】	520 654 777 果物	牛乳 ぶた肉 とうふ ひじき ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん 赤ピーマン ピーマン こまつな ごぼう だいこん	米 砂糖 サラダ油 三温糖 ごま油	むぎ	
5 (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】		むぎ 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】	500 655 797 海藻類	牛乳 ツナ ウインナー かえり(煮干) いり大豆	とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん 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 もち麦		
6 (金)	むぎ 麦ごはん	タッカルビ 【鶏肉・小麦・大豆】	朝鮮通信使にちなんで トックスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●韓国 ^{かんこく} のり 【ごま】	523 639 780 魚介類	牛乳 とり肉 ベーコン のり	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ にら しめじ 干椎茸 もやし はくさい	米 麦 サラダ油 三温糖 トック ごま油		
9 (月)	むぎ 麦ごはん	ぶたにく きんざんじ 豚肉の金山寺みそ焼き 【豚肉・大豆・小麦】	けんちん ^{けんちん} 汁 【小麦・大豆】	てづく 手作りひじき ふりかけ 【小麦・大豆・ごま】	486 617 737 果物	牛乳 ぶた肉 金山寺みそ 厚揚げ ひじき かつおぶし	しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん だいこん しめじ 干椎茸 白ねぎ	米 麦 ごま油 さといも 三温糖 ごま		
10 (火)	おやこ 親子うどん 【うどん:小麦】 【汁:卵・鶏肉・小麦・大豆】	ちくわ ^{いそべや} の磯辺焼き 【大豆】	こまつな 小松菜のごま酢あえ 【小麦・大豆・ごま】		510 580 712 大豆製品	牛乳 とり肉 たまご ちくわ 青のり	にんじん たまねぎ 干椎茸 しめじ はくさい ねぎ しょうが こまつな もやし	うどん でんぷん ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま		
11 (水)	さつまいもごはん	グチのゆずがらめ 【大豆】	もってえねん ^{もってえねん} ジャーの日 赤だし ^{あか} みそ汁【大豆】		487 603 735 緑黄色野菜	牛乳 グチ みそ 厚揚げ わかめ	ゆず たまねぎ えのきたけ なめこ ねぎ	米 もち米 さつまいも でんぷん 天ぷら油 三温糖		
12 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とうふ 豆腐のチリソース煮 【豚肉・小麦・大豆】	ブロッコリーのサラダ	●一口 ^{ひとくち} チーズ 【乳】	499 647 781 小魚	牛乳 ぶた肉 とうふ 厚揚げ チーズ	にんにく しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし ブロッコリー キャベツ	米粉パン サラダ油 イタリアンドレッシング 三温糖 でんぷん		
13 (金)	むぎ 麦ごはん	れんこんコロツケ 【小麦・牛肉・大豆】	てっこつ 鉄骨あえ【小麦・大豆】 つみれ汁【小麦・大豆】		486 602 706 果物	牛乳 牛肉 ちりめん わかめ いわしつみれ	にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ れんこん	米 砂糖 天ぷら油 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも でんぷん	むぎ	
16 (月)	むぎ 麦ごはん	ゆずみそおでん 【鶏肉・小麦・大豆】	はくさい 白菜のおかかあえ 【小麦・大豆】	●のり ^{のり} 佃煮 【小麦・大豆】	498 623 750 魚介類	牛乳 とり肉 こんぶ さつま揚げ 厚揚げ みそ のり かつおぶし	にんじん だいこん いんげん ゆず はくさい ほうれんそう もやし	米 麦 三温糖 じゃがいも		
17 (火)	かきおか 笠岡ラーメン 【中華めん:小麦】【汁:鶏肉・小麦・大豆】		ちゅうか 中華のりあえ 【ごま・小麦・大豆】	おに 鬼まん 【小麦・乳】	564 708 839 大豆製品	牛乳 とり肉 のり	しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし ねぎ キャベツ ほうれんそう にんにく	中華めん 三温糖 砂糖 ごま ごま油 さつまいも むしパンミックス		
18 (水)	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにく 牛肉のオイスターソース 炒め【牛肉・小麦・大豆・ごま】	ワンタンスープ 【鶏肉・豚肉・大豆・小麦】	●ミニアセロラ ゼリー	516 646 764 海藻類	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干椎茸 赤ピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ	米 砂糖 三温糖 小麦粉 でんぷん アセロラゼリー	むぎ	
19 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とりにく と肉とマッシュルームの クリーム煮 【鶏肉・小麦・乳】	はくさい 白菜サラダ 【小麦・大豆】	●ピオーネ ジャム	500 647 782 緑黄色野菜	牛乳 とり肉 チーズ	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム だいこん	米粉パン じゃがいも 小麦粉 パター サラダ油 三温糖 ピオーネジャム		
20 (金)	むぎ 麦ごはん	さけのもみじ ^や 焼き 【鮭・大豆】	きんぴら 金平つ ^す 【小麦・大豆・さば】 ゆばこんにやくのすまし汁 ^じ 【小麦・大豆】	11月24日は 和食の日	504 635 754 果物	牛乳 さけ みそ ひじき けずり粉 わかめ とうふ	にんじん ごぼう ピーマン たまねぎ えのき ねぎ	米 麦 三温糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油 じゃがいも		
24 (火)	ソフトめんシーフードソースかけ 【ソフトめん:小麦】【汁:いか・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		コールスロー ^{コールスロー} サラダ	うしまどとうがん 牛窓冬瓜と レモンのマフィン 【小麦・乳】	544 683 808 大豆製品	牛乳 ベーコン いたや貝 いか ほたて ヨーグルト ピーマン レモン	にんにく セロリー たまねぎ にんじん えのきたけ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし とうがん	ソフトめん でんぷん デミグラスソース ハヤシルウ コールスロードレッシング ホットケーキミックス		
25 (水)	むぎ 麦ごはん	ままか ^{あまず} りの甘酢 ^{かんす} かけ 【小麦・大豆】	いた 炒めたくあん ^{いた} 【小麦・大豆・ごま】 豚汁 ^{とんじる} 【豚肉・大豆】	ふるさと ^{ふるさと} の味 給食の日	508 639 760 海藻類	牛乳 ままかり ぶた肉 厚揚げ みそ	ねぎ きくらげ たくあん しょうが にんじん だいこん はくさい	米 麦 でんぷん 天ぷら油 三温糖 さつまいも ごま油 ごま		
26 (木)	こめここくとう 米粉黒糖パン 【小麦・乳・大豆】	チキンのカレー風味 ^{ふうみ} 焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	マッシュポテト 白菜のミルクスープ 【豚肉・鶏肉・乳・小麦・大豆】		488 686 824 魚介類	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが にんにく レモン セロリー にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし はくさい	米粉黒糖パン じゃがいも でんぷん		
27 (金)	むぎ 麦ごはん	あつあ 厚揚げのうま煮 ^に 【牛肉・豚肉・小麦・大豆】	こまつな 小松菜とコーンのあえ物 ^{もの} 【小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉】	みかん	561 706 839 海藻類	牛乳 厚揚げ 牛肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん しめじ 干椎茸 えだまめ こまつな だいこん とうもろこし みかん	米 砂糖 サラダ油 じゃがいも 三温糖 でんぷん 中華ごまドレッシング	むぎ	
30 (月)	キムチチャーハン 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	あ 揚げぎょうざ ^{ぎょうざ} の香味 ソースかけ 【豚肉・小麦・大豆】	はるさめ 春雨スープ 【鶏肉・小麦・大豆】		510 638 862 果物	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉	にんにく にんじん 白菜キムチ えだまめ キャベツ たまねぎ 干椎茸 しょうが ねぎ にら たけのこ はくさい	米 麦 ごま油 小麦粉 天ぷら油 砂糖 ラー油 でんぷん 春雨		

※○印は瀬戸内市基本献立です。 ※●は、小袋が付きます。★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。
※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。
※11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よう。



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 こまつな
ねぎ にんじん だいこん