


平成27年 9月分 給食献立予定表

瀬戸内市邑久学校給食調理室

日付	献立名				主な材料					
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (注菜を特)	その他	主に体をつくる	主に体の調子をとどめる	主にエネルギーのもとになる			
1 (火)	冷めん 【効用:●冷めんたれ:小麦・大豆】 【中...●冷めんたれ:小麦・大豆・さば】	ポテトオムレツ 煮干のごまがらめ			牛乳 たまご わかめ	とり肉 にぼし	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり もやし	中華めん ごま 二温糖 じゃがいも		
2 (水)	カレーライス 【カレーウ:小麦・大豆】	らっきょうサラダ			大豆製品 608 756 891	牛乳 くまわかめ	にんにく たまねぎ きゅうり	にんじん りんご グリーンピース らっきょう	こめ じゃがいも 小麦粉 三温糖	
3 (木)	米粉パン とり肉のマスタード焼き 【マスタード:りんご・大豆・小麦・豚肉】	コーンソテー モロヘイヤと豆腐のスープ			緑黄色野菜 473 658 785	牛乳 豆腐	ベーコン とり肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく	米粉パン あぶら じゃがいも	
4 (金)	麦ごはん	いわしのみりん干し 【小麦・大豆】	ひじきと大豆の炒り煮 すのもの もってえねんジャーの日		海藻類 582 701 809	牛乳 とり肉 あぶらあげ わかめ	いわし 大豆 平天 ひじき	にんじん きゅうり	ごぼう いんげん キャベツ	こめ こんにやく 三温糖
7 (月)	麦ごはん	青椒肉絲	中華あえ 【ノンオイル中華ドレ:乳・小麦・ごま・大豆・豚肉】	●ふりかけ(いそ わかめ)【ごま】	イモ類 483 605 716	牛乳 牛肉	ぶた肉 みそ	にんにく にんじん ほししいたけ しょうが ピーマン	たけのこ たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	こめ 三温糖 ふりかけ でんぶ
8 (火)	肉うどん		かぼちゃ大学	(幼小)冷凍みかん ★(中)冷凍パイ	大豆製品 519 631 734	牛乳 かまぼこ	牛肉	ごぼう たまねぎ ほししいたけ かぼちゃ みかん(幼小) パイン(中)	にんじん しょうが キャベツ	うどん さつまいも あぶら ごま 三温糖
9 (水)	麦ごはん	鮭のみそマヨネーズ 焼き	チンゲンサイとエリンギのソ テー もずくスープ		根菜類 525 660 784	牛乳 みそ もずく	さけ ベーコン 豆腐	たまねぎ 赤ピーマン にんじん ねぎ	ピーマン エリンギ チンゲンサイ	こめ ノンエッグマヨネーズ わぎ
10 (木)	セルフウインナーサンド 【ウインナー:鶏肉】【●マイティソース:りんご】		ほたてとズッキーニのスープ		根菜類 412 618 720	牛乳 ベーコン	ウインナー ほたて	キャベツ たまねぎ	にんじん ズッキーニ	米粉パン じゃがいも
11 (金)	麦ごはん	豚肉と夏野菜 のみそ炒め	くまわかめのあまぎあえ		緑黄色野菜 447 563 668	牛乳 みそ	ぶた肉 くまわかめ	にんじん なす いんげん しょうが キャベツ	たまねぎ キャベツ 赤ピーマン しょうが ピーマン	こめ こんにやく 三温糖 でんぶ
14 (月)	麦ごはん	肉じゃが	アーモンドあえ 手作り小魚ふりかけ		小魚類 524 668 794	牛乳 アミ	ちりめん 牛肉 あぶらあげ	たまねぎ いんげん もやし	にんじん キャベツ	こめ ごま こんにやく じゃがいも アーモンド
15 (火)	ソフトめんトマトソースかけ 【ハヤシルウ:小麦・大豆、デミグラスソース:小麦・鶏】		ジャーマンポテト 【ウインナー:鶏】	★(幼小)冷凍パイ ン (中)冷凍みかん	きのこ類 505 627 749	牛乳 ベーコン ウインナー	えび いか ほたて	トマト たまねぎ マッシュルーム パイン(幼小) みかん(中)	セロリー にんじん	ソフトめん じゃがいも オリーブあぶら
16 (水)	豚キムチどんぶり 【キムチ:いか、りんご、ごま】		焼きししゃも ナムル		大豆製品 455 593 704	牛乳 ぶた肉	わかめ 子持ししゃも	にんじん ほししいたけ ほくきいんげん ごまつな もやし	たまねぎ たけのこ	こめ こんにやく ごまあぶら 三温糖
17 (木)	米粉黒糖 パン	なすのミートグラタン 【乳】	白いんげん豆と野菜のスー プ		大豆製品 462 658 793	牛乳 チーズ 大豆	牛肉 ベーコン 大福豆	たまねぎ なす セロリー キャベツ	マッシュルーム とうもろこし にんじん チンゲンサイ	黒糖パン じゃがいも 三温糖
18 (金)	麦ごはん	鶏肉のカレー しょうゆ焼き	おひたし わかめと豆腐のみそ汁		魚介類 515 642 759	牛乳 みそ	とり肉 豆腐 わかめ	にんにく もやし たまねぎ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	こめ ごま じゃがいも わぎ
24 (木)	米粉パン	鶏レバーのオーロラ あえ【鶏レバー:小麦・大豆、 鶏肉】	だいこんサラダ 【ノンオイルドレ:小麦・大豆】 パンプキンスープ		きのこ類 518 673 815	牛乳 とり肉 ベーコン	レバー みそ	わかめ とうもろこし たまねぎ パセリ	だいこん にんじん かぼちゃ	米粉パン ごま あぶら でんぶ じゃがいも
25 (金)	麦ごはん	イカのみそ焼き	里芋の含め煮 ★お月見ゼリー お月見献立		海藻類 491 607 711	牛乳 みそ ひじき	いか ぶた肉 平天	しょうが しめじ たまねぎ	にんじん いんげん ごぼう	こめ 三温糖 さといも お月見ゼリー わぎ こんにやく
28 (月)	麦ごはん	さんまの塩焼き	五目きんぴら		緑黄色野菜 555 697 828	牛乳 ぶた肉	さんま 平天	しょうが れんこん たけのこ	にんじん ごぼう いんげん	こめ こんにやく ごまあぶら わぎ 三温糖
29 (火)	チャンポン 【なると:小麦】		なすともしのナムル きなこマフィン【小麦・大豆・鶏】		きのこ類 511 643 760	牛乳 ぶた肉 わかめ	なると きなこ くろまめ	しょうが たまねぎ ねぎ もやし	にんじん キャベツ なす	中華めん ごまあぶら 小麦粉 三温糖
30 (水)	麦ごはん	魚のかば焼き	きゅうりの浅漬 えのきのみそ汁		イモ類 551 693 823	牛乳 豆腐	ほき みそ	キャベツ レモン たまねぎ ねぎ	きゅうり にんじん えのき	こめ あぶら ごま わぎ 三温糖 じゃがいも

※○印は瀬戸内市基本献立です。
 ※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。
 ※主に、加工食品を使用するものについて:献立名の欄に、アレルギー源になりやすい25品目に該当する物を【 】に載せています。
 ※米粉パン・米粉黒糖パン【小麦・大豆・乳】 米粉中華めん・米粉ソフトめん・うどん【小麦】が含まれています。
 ※●は小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。

