

がつぶん きゅうしよくこんだてよていひょう  
 9月分 給食献立予定表

せとうちしうしまどがっこうきゆうしよくちゆうりじょう  
 瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう						かいけい 家庭でとって ほしい食品	エネルギー(4) エネルギー(1) エネルギー(中)
		あか 赤 おもに体をつくる	みどり 緑 おもに体の調子をとのえる	き 黄 おもにエネルギーのもとになる	こめ	むぎ	さとう		
1 (木)	豚キムチ丼 牛乳 チョレギサラダ 小魚アーモンド	ぶたにく いわしのり	みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	しょうが たまねぎ もやし ニラ	こめ あぶら アーモンド きゅうり	むぎ さとう ごま	くだもの 738	548 643
2 (金)	米粉パン 若鶏のハニーマスタードソース 粉ふきいも モロヘイヤのスープ	とりにく ベーコン	牛乳	パセリ にんじん とうもろこし	たまねぎ モロヘイヤ	パン でんぶん あぶら	はちみつ じゃがいも	かいせうい 海藻類	488 644 782
5 (月)	麦ご飯 牛乳 魚の香り焼き 秋なすのみそ汁 冷凍みかん	牛乳 あげ みそ わかめ	さわら とうふ あおのり	みかん たまねぎ なす	にんじん ねぎ	こめ ごま	むぎ じゃがいも	きのこ類	540 661 760
6 (火)	わかめご飯 牛乳 肉じゃが はりはり漬け	牛乳 さつまあげ	ぶたにく わかめ	にんじん さやいんげん みつば	たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ あぶら じゃがいも ごま	むぎ さとう	くだもの 683	499 592
7 (水)	みそラーメン 牛乳 華風あえ わらび餅 東小5年 リクエストメニュー	ぶたにく みそ 牛乳	やきぶた くらげ きわかめ	にんにく にんじん もやし ねぎ	しょうが たまねぎ もやし とうもろこし	ちゅうかめん さとう キャベツ	あぶら	りくおしよく 緑黄色 野菜	540 654 755
8 (木)	えびピラフ 牛乳 アーモンドあえ 切り干大根のスープ	えび ベーコン	牛乳 とうふ	たまねぎ グリーンピース にんじん しいたけ	ピーマン キャベツ にんにく だいこん	こめ あぶら パセリ とうもろこし	むぎ さとう アーモンド	くだもの	471 577 665
9 (金)	フィッシュバーガー 牛乳 カレースープ	ホキ たまご	牛乳	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	にんじん マッシュルーム トマト	パン パンこ むぎこ	あぶら じゃがいも	まめい 豆類	559 680 838
12 (月)	麦ご飯 牛乳 いわしのかば焼き ゆかりあえ えのきのみそ汁	牛乳 みそ	いわし わかめ	キャベツ たまねぎ	にんじん えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら やきふ	くだもの	530 649 751
13 (火)	親子どんぶり 牛乳 きわかめの酢の物 和梨ゼリー	とりにく たまご ちりめん	かまぼこ 牛乳 きわかめ	にんじん しいたけ なし とうもろこし	たまねぎ ねぎ キャベツ	こめ さとう	むぎ あぶら	りくおしよく 緑黄色 野菜	487 635 726
14 (水)	かやくうどん 牛乳 ごまあえ キャロットむしぼん	牛乳 とりにく だっしふんにゅう	あげ かまぼこ	とうもろこし たまねぎ ねぎ キャベツ	にんじん しいたけ ほしごどう	うどん さとう あぶら	ごま むぎこ	くだもの	554 693 856
15 (木)	鮭ずし 牛乳 いものこ汁 お月見団子 お月見献立	さけ ぶたにく とうふ	牛乳 あげ	だいこん にんじん ぶなしめじ	えだまめ たまねぎ ねぎ	こめ ごま さといも	さとう あぶら	りくおしよく 緑黄色 野菜	548 651 740
16 (金)	米粉パン 牛乳 なすのミートグラタン 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 チーズ まめ	ぶたにく	なす にんじん トマト とうもろこし	にんにく たまねぎ パセリ	パン じゃがいも パンこ	あぶら	きのこ類	543 707 857
20 (火)	秋の花ご飯 牛乳 いわしの みりん干し焼き さつまあげのすまし汁	あずき いわし さつまあげ	牛乳 わかめ	えだまめ にんじん	たまねぎ ねぎ	こめ むぎ	むぎ	かいせうい 海藻類	523 607 677
21 (水)	ソフトめんトマトソースかけ 牛乳 イタリアンサラダ	ベーコン 牛乳	牛乳	にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	セロリ トマト キャベツ グリーンピース	ソフトめん あぶら でんぶん	さとう	かいせうい 海藻類	475 595 701
23 (金)	黒糖パン 牛乳 牛窓レモンチキン オリーブサラダ コンソメスープ ふるさとの味 給食の日	牛乳 とりにく	牛乳	レモン きゅうり たまねぎ	キャベツ にんじん パセリ	こくどうパン あぶら	でんぶん さとう	まめい 豆類	529 695 845
26 (月)	麦ご飯 牛乳 いかの照り焼き 五目きんぴら	牛乳 ぎゅうにく	いか さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	れんこん さやいんげん	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら ごま	くだもの	497 618 714
27 (火)	ピピンパ 牛乳 わかめスープ	牛乳 ぎゅうにく わかめ	みそ とうふ	にんにく げんまい もやし たまねぎ	しょうが にんじん ほうれんそう	むぎ さとう こめ	あぶら ごま	くだもの	491 602 695
28 (水)	中華つけめん 牛乳 煮卵 冷凍黄桃  भारत 食 ン (インド料理)	たまご 牛乳	やきぶた	きゅうり キャベツ	にんじん もやし もも	ちゅうかめん ごま	さとう あぶら	りくおしよく 緑黄色 野菜	524 629 721
29 (木)	麦ご飯 牛乳 手作りさつまあげ 納豆 かんぴょうのみそ汁	牛乳 さかなすりみ なつとう あげ	えび とうふ なつとう わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	にんじん しょうが かんぴょう	こめ でんぶん あぶら	むぎ ごま じゃがいも	きのこ類	564 681 778
30 (金)	ナン 牛乳 キーマカレー じゃがいものサラダ	とりにく まめ	牛乳	にんにく マッシュルーム ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ トマト さやいんげん	えだまめ りんこ ほしごどう	むぎこ さとう じゃがいも マヨネーズ	かいせうい 海藻類	454 641 775



20日は『もってえねんジャーの日』です。  
 好き嫌いせず、苦手なものにも挑戦しましょう！

- \* 瀬戸内市のホームページに、献立と5月に使用している食材の産地を掲載しています。
- \* 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- \* ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。



23日は『ふるさとの味給食の日』です。この日は地元でとれた旬の食材を取り入れた献立にしています。