

平成30年 9月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久学校給食調理場

日付	献立名				主な材料					
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補う)	その他	エネルギー(幼)	エネルギー(小)	エネルギー(中)			
					家庭でとってほしい食品	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
3(月)	なすと青大豆のドライカレー 【牛肉・大豆・小麦】	寒天サラダ 【小麦・大豆】	★ぶどうゼリー		547 676 793	牛乳 牛肉 魚介類	青大豆 寒天	たまねぎ マッシュルーム なす にんにく とうもろこし トマト キャベツ きゅうり ぶどう果汁	ごめ ぶどうゼリー しそドレッシング	むぎ
4(火)	中華風つけめん(野菜・つけめん スープ)【中華めん・小麦】 【豚肉・小麦・大豆】	鶏肉とかぼちゃの揚げ煮 【鶏肉・小麦・大豆・ごま】			548 686 810	牛乳 やきぶた	わかめ とりにく	にんじん マッシュルーム きゅうり とうもろこし かぼちゃ	中華めん ごまあぶら でんぷん あぶら 三温糖 ごま	
5(水)	とうもろこし ごはん	さわらのレモン みそかけ 【大豆】	オクラのそうめん汁 【大豆・小麦】		509 620 734	牛乳 さわら あぶらあげ	わかめ みそ かまぼこ	とうもろこし レモン果汁 にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ ほしいたけ	ごめ 三温糖	むぎ そうめん
6(木)	米粉黒糖パン 【小麦・乳・大豆】	夏野菜の チキンビーンズ 【鶏肉・大豆・小麦・牛肉】	ごま風味のポテトサラダ 【小麦・大豆・ごま】	★冷凍パン (幼・小)	478 624 767	牛乳 だいず	とり肉	たまねぎ なす ズッキーニ きゅうり にんじん みかん	米粉黒糖パン ごま ごまドレッシング	じゃがいも
7(金)	むぎ 麦ごはん	チンジャオロースー 【豚肉・牛肉・小麦・大豆・ごま】	ばんさんすう 【小麦・大豆】	もってえねんジャーの日	513 644 763	牛乳 牛肉	ぶた肉 くきわかめ	にんにく たまねぎ ほしいたけ キャベツ しょうが	ごめ 三温糖 はるさめ	むぎ でんぷん ごまあぶら
10(月)	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉のカレーしょうゆ 焼き【鶏肉・小麦・大豆】	昆布あえ【小麦・大豆・ごま】 とうがんのみそ汁【大豆】		529 659 777	牛乳 こんぶ あぶらあげ	とり肉 わかめ みそ	にんにく だいこん にんじん たまねぎ とうがん	ごめ ごま	むぎ
11(火)	チャンポンめん【中華めん・小麦】 【豚肉・鶏肉・えび・いか・小麦・大豆】	焼きシューマイ【豚肉・小麦・ごま】 ごま酢あえ【小麦・大豆・ごま】			490 602 752	牛乳 ぶた肉 いか	なると えび ほたて貝柱 シューマイ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが だいこん きゅうり しいたけ	中華めん ごまあぶら 三温糖 小麦粉 ごま	
12(水)	メキシカンラ イス【鶏肉】	ししゃものフリッター 【小麦・大豆】	コーンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦大豆】		504 698 841	牛乳 ししゃも	ウインナー ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ とうもろこし チンゲンサイ	ごめ あぶら じゃがいも	むぎ 小麦粉
13(木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	なすのミートグラタン 【牛肉・小麦・大豆・乳】	ほたてとズッキーニのスープ 【豚肉・大豆・小麦・鶏肉】		459 644 771	牛乳 チーズ ほたて	牛肉 ベーコン 大福豆	たまねぎ マッシュルーム なす とうもろこし にんじん キャベツ ズッキーニ	米粉パン 三温糖 じゃがいも	
14(金)	むぎ 麦ごはん	肉じゃが 【牛肉・小麦・大豆】	梅かつおあえ 【小麦・大豆】		512 650 770	牛乳 かつおぶし	牛肉 あぶらあげ	たまねぎ にんじん いんげん だいこん きゅうり うめ ほしいたけ	ごめ 三温糖	むぎ じゃがいも
18(火)	ソフトめんトマトソースかけ 【ソフトめん・小麦】 【豚肉・鶏肉・牛肉・えび・いか・小麦・大豆】	イタリアンサラダ			505 633 747	牛乳 えび ほたて貝柱	ベーコン いか	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト 赤ピーマン 水菜 キャベツ とうもろこし みかん	ソフトめん あぶら イタリアンドレッシング	
19(水)	むぎ 麦ごはん	肉豆腐 【牛肉・小麦・大豆】	だいこんときゅうりの酢のもの 【小麦・大豆】		505 634 751	牛乳 とうふ	牛肉 わかめ	たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ きゅうり だいこん ゆず果汁	ごめ 三温糖 じゃがいも	むぎ でんぷん
20(木)	セルフサンド(ささみカツ) 【パン・小麦・乳・大豆】 【鶏肉・大豆】	キャベツのソテー パンプキンポタージュ 【豚肉・大豆・小麦・乳】	●ケチャップ		529 687 832	牛乳 ベーコン	ささみカツ	キャベツ にんじん かぼちゃ パセリ	米粉パン あぶら 米パン粉 バター 小麦粉	じゃがいも
21(金)	萩の花ごは ん	さばのごまだれ焼き 【さば・小麦・大豆・ごま】	いもの子汁【豚肉・小麦・大豆】	★お月見ゼ リー	531 640 757	牛乳 あずき	さば ぶたにく	えだまめ にんじん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ りんご果汁	ごめ 三温糖 さといも お月見ゼリー	もちごめ ごま
25(火)	しょうがうどん 【うどん・小麦】 【鶏肉・大豆・小麦】	さつまいもとちくわのみそマ ヨネーズ焼き【大豆】	●黒糖ビーンズ 【大豆】		577 677 800	牛乳 わかめ あぶらあげ みそ	とりにく かまぼこ ちくわ 大豆	にんじん たまねぎ ほしいたけ もやし ねぎ しょうが ピーマン しめじ	うどん さつまいも ノンエッグマヨネーズ 黒糖	
26(水)	豚キムチどんぶり 【豚肉・大豆・小麦・いか・りんご・ごま】	ナムル【小麦・大豆】 小魚のアーモンドがらめ 【小麦・大豆】			493 620 754	牛乳 ぶた肉	あぶらあげ かえり	にんじん たまねぎ ほしいたけ たけのこ ねぎ ごぼう ごま にんにく だいこん	ごめ アーモンド ごまあぶら	むぎ 三温糖
27(木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	レモンチキン 【鶏肉・小麦・大豆】	やさいスープ 【豚肉・大豆・小麦・鶏肉】 オリーブサラダ	ふるさとの味給食の日	540 698 842	牛乳 ベーコン	とり肉	レモン果汁 きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし セロリー マッシュルーム チンゲンサイ	米粉パン あぶら 三温糖 オリーブオイル	でんぷん 三温糖
28(金)	むぎ 麦ごはん	さんまの塩焼き	だいこん 大根おろし【小麦・大豆】 五目きんぴら【豚肉・小麦・大豆】		557 699 829	牛乳 ぶた肉	さんま 平天	だいこん レモン果汁 しょうが にんじん ごぼう いんげん たけのこ	ごめ ごまあぶら	むぎ 三温糖

※○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27品目に該当するものを【 】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。

※瀬戸内市のホームページに、献立と6月に使用している食材の産地を掲載しています。

※9月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、できるだけ残さず食べましょう。

9月の瀬戸内産食材

なす 冬瓜 マッシュルーム
米 小麦粉

