



令和2年9月分 給食献立予定表



せとうちしゅうしほどがっこうきゅうしよくちようりじょう
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			家庭でとってほしい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) 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とのえる	き 黄 おもにエネルギーのもとになる		
1 (火)	チキンカレーライス 牛乳 グリーンサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース りんご パナナ キャベツ きゅうり えだまめ ブロッコリー みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	こぎかな 小魚	703 818
2 (水)	ひ ちゅうか ぎゅうにゅう とりにく 冷やし中華 牛乳 鶏肉とかぼちやの揚げ煮	ぎゅうにゅう ハム とりにく	きゅうり にんじん もやし ほししいたけ べにしょうが しょうが かぼちや さやいんげん	ちゅうかめん さとう でんぷん あぶら	いも類	606 759 898
3 (木)	スタミナ納豆どんぶり 牛乳 つみれ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう つみれ とうふ わかめ みそ	にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎよかいるい 魚介類	550 671 778
4 (金)	黒糖パン 牛乳 ポークチャップ 野菜スープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	こくとうパン あぶら さとう じゃがいも ゼリー	りよ(おう)しよ(く)や(さい) 緑黄色野菜	531 689 829
7 (月)	ぶた ぎゅうにゅう 豚キムチどんぶり 牛乳 ナムル 手作り小魚アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ にぼし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさいキムチ キャベツ にら こまつな もやし	こめ むぎ あぶら さとう ごま アーモンド	かいそう 海藻	539 657 761
8 (火)	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 さわらのレモンしょうゆかけ じゃこピーマン かんぴょうのみそ汁	ぎゅうにゅう さわら ちりめん あぶらあげ とうふ みそ わかめ	レモン たまねぎ ピーマン しょうが にんじん かんぴょう ねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	きのこ類	532 651 754
9 (水)	ひ ぎゅうにゅう ぶたにく やさい いた 冷やしうどん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め しそひじき和え ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ひじき	にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン きゅうり もやし	うどんめん でんぷん ごま ゼリー	いも類	538 661 808
10 (木)	むぎ はん ぎゅうにゅう にく どうふ 麦ご飯 牛乳 肉豆腐 つぼ漬け和え こうなご佃煮	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ こんぶ こうなご	にんじん たまねぎ しろねぎ もやし こまつな キャベツ つぼづけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	くだもの 果物	579 701 809
11 (金)	こめ こ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 なすのミートグラタン 冬瓜スープ ふるさとの味給食の日	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ベーコン	なす にんにく しょうが にんじん たまねぎ パセリ とうがん キャベツ こまつな キャベツ	こめこパン あぶら じゃがいも パンこ	ぎよかいるい 魚介類	501 656 796
14 (月)	むぎ はん ぎゅうにゅう ぶたにく ふうみ や 麦ご飯 牛乳 豚肉のみそ風味焼き カリカリ梅和え けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	キャベツ こまつな きゅうり うめ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう ごま さといも あぶら	くだもの 果物	548 408 786
15 (火)	なめし ぎゅうにゅう 菜飯 牛乳 しいらの野菜たっぷり南蛮 かぼちやのみそ汁	ぎゅうにゅう ちりめん しいら わかめ あぶらあげ みそ	あおな たまねぎ にんじん ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン かぼちや ねぎ	こめ むぎ ごま あぶら こめこ でんぷん さとう	きのこ類	534 651 754
16 (水)	たんたん ぎゅうにゅう ちゅうか 担々めん 牛乳 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ こまつな もやし しろねぎ	ちゅうかめん あぶら でんぷん ごま はるさめ さとう	こぎかな 小魚	519 650 767
17 (木)	むぎ はん ぎゅうにゅう わかどり て や 麦ご飯 牛乳 若鶏の照り焼き きんぴら 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ひじき わかめ とうふ みそ	しょうが れんこん ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら ごま さとう	いも類	582 708 818
18 (金)	セルフフィッシュバーガー 牛乳 豆乳スープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とりにく とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	こめこパン こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぷん じゃがいも タルタルソース(卵なし)	くだもの 果物	549 679 842
23 (水)	ソフトめんナポリタン風 牛乳 ごぼうサラダ 梨	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン えだまめ とうもろこし ごぼう なし	ソフトめん あぶら さとう パター ごま	いも類	522 662 777
24 (木)	はぎ はな はん ぎゅうにゅう 萩の花ご飯 牛乳 さばのごまだれ いものこ汁 ひがな お彼岸献立	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	えだまめ にんじん だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ あずき さとう ごま あぶら さといも	りよ(おう)しよ(く)や(さい) 緑黄色野菜	541 659 764
25 (金)	こめ こ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 ボルシチ オリヴィエサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく たまご	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ビート キャベツ トマト きゅうり	こめこパン あぶら レンズまめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こぎかな 小魚	564 733 889
28 (月)	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 いわしのみりん干し焼き きゅうりのそくせき漬け みそ汁	ぎゅうにゅう いわし えび あぶらあげ わかめ とうふ みそ	きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう	くだもの 果物	573 678 761
29 (火)	ちゅうかふう ぎゅうにゅう 中華風おこわ 牛乳 いかの薬味焼き 中華スープ 一口ゼリー(ピーチ)	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか あつあげ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ しょうが にら しろねぎ もやし きくらげ	こめ もちごめ あぶら はるさめ さとう ゼリー	いも類	535 643 758
30 (水)	こんぶ ぎゅうにゅう とろろ昆布うどん 牛乳 ちくわの天ぷら ごま酢和え	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ とろろこんぶ ちくわ あおのり	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	うどんめん あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎよかいるい 魚介類	545 693 814



28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！

9月に使用している瀬戸内市の食材

こめ 米 なす とうがん

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