



れい わ がん ねん がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
令和元年9月分 給食献立予定表



せとうちしゅうしまどがっこうきゅうしょくちやうりじょう
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		
2(月)	豚キムチどんぶり 牛乳 ナムル 手作り小魚アーモンド	牛乳 ぶたにく みそ にぼし	にんじん たまねぎ もやし キャベツ たら にんにく しょうが はくさいキムチ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド	ぎょかいりい 魚介類	523 636 736
3(火)	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ	牛乳 ぎゅうにく	にんじん たまねぎ にんにく りんご パナナ グリンピース キャベツ とうもろこし ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	まめい 豆類	520 635 734
4(水)	あんかけ焼きそば 牛乳 からしマヨネーズ和え 冷凍みかん	牛乳 ぶたにく いか あさり	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ しょうが きくらげ きゅうり もやし いんげん みかん	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ	かいそう 海藻	504 624 738
5(木)	菜飯 牛乳 しいらの野菜たっぷり南蛮 みそけんちん汁	牛乳 しいら ちりめん とうふ みそ	あおな にんじん たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ むぎ ごま あぶら さとう こめこでんぷん さといも こんにやく	きのこ類	520 633 732
6(金)	米粉パン 牛乳 ポークチャップ もち麦入り野菜スープ	牛乳 ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん とうがんとろこし こまつな	こめこパン もちむぎ じゃがいも さとう あぶら	くだもの	491 642 780
9(月)	きんぴらどんぶり 牛乳 のりのみそ汁	牛乳 ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ のり みそ	にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ いんげん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	いも類	517 634 733
10(火)	麦ご飯 牛乳 ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく テンメンジャン	にんじん たけのこ キャベツ 白ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし たら	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう	まめい 豆類	533 650 752
11(水)	天ぷらうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 酢のもの 北小5年リクエスト	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ あおのり	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ こまつな	うどんめん こんにやく こむぎこ あぶら さとう	しゅじつるい 種実類	521 645 801
12(木)	秋の花ご飯 牛乳 さばのごまだれ いものこ汁 お月見団子 お月見献立	牛乳 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 さといも だんご	りょくおうしよくやさい 緑黄色野菜	598 699 801
13(金)	米粉パン 牛乳 なすのミートグラタン 冬瓜入りマカロニスープ ふるさとの味給食の日	牛乳 ぶたにく だいたず ベーコン チーズ	なす トマト にんじん たまねぎ にんにく しょうが とうがんとろこし パセリ	こめこパン じゃがいも あぶら マカロニ パン粉	こぎかな 小魚	510 667 809
17(火)	麦ご飯 牛乳 若鶏のから揚げ じゃこピーマン あかもく入りつみれ汁	牛乳 とうがんとろこし ちりめん つみれ みそ	しょうが にんじん にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	いも類	559 682 791
18(水)	ソフトめんナポリタン風 牛乳 ごぼうサラダ 梨	牛乳 ウインナー	たまねぎ にんじん トマト にんにく ピーマン マッシュルーム ごぼう えだまめ なし	ソフトめん ごま あぶら さとう	ぎょかいりい 魚介類	517 646 758
19(木)	麦ご飯 牛乳 さわらの香味焼き 梅かつお和え かんぴょうのみそ汁	牛乳 さわら かつおぶし とうふ わかめ みそ	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり うめ たまねぎ にんじん かんぴょう	こめ むぎ さとう じゃがいも	きのこ類	507 621 717
20(金)	バターロール 牛乳 ボルシチ オリヴィエサラダ ラグビーワールドカップ ロシアの料理	牛乳 ぎゅうにく ささみ たまご	にんじん たまねぎ キャベツ ビーツ トマト にんにく セロリー きゅうり	バターロール レンズ豆 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	くだもの	557 735 898
24(火)	麦ご飯 牛乳 いわしのみりん干し焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 いわし さつまあげ だいたず ひじき あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう たけのこ いんげん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも	にくるい 肉類	593 700 799
25(水)	中華風つけめん 牛乳 かぼちゃと鶏肉の揚げ煮	牛乳 とりにく かつおぶし	きゅうり にんじん もやし しょうが かぼちゃ いんげん	ちゅうかめん さとう ごま あぶら でんぷん	たまご	541 677 800
26(木)	麦ご飯 牛乳 じゃがいものうま煮 ごま酢和え	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり チンゲンサイ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう ごま あぶら	まめい 豆類	529 644 745
27(金)	セルフハンバーガー 牛乳 コーンスープ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ほうれんそう	こめこパン こめこ でんぷん さとう じゃがいも あぶら	かいそう 海藻	570 698 835
30(月)	麦ご飯 牛乳 肉豆腐 たくあん和え	牛乳 ぎゅうにく とうふ	にんじん たまねぎ 白ねぎ きゅうり こまつな たくあん	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	ぎょかいりい 魚介類	543 661 766

9月に使用している瀬戸内市の食材

こむぎこ 小麦粉
こめ 米
かぼちゃ
なす マッシュルーム
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。
 13日の冬瓜、25日のかぼちゃは、牛窓農家の森部さんの畑でとれたものを使用予定です。
 24日は『もってえねんジャーの日』です。好き嫌いせずに、苦手なものにも挑戦しましょう！