



# 平成30年9月分給食献立予定表



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			かてい 家庭でとって ほ 欲しい食品	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		
3 (月)	夏野菜のドライカレー 牛乳 フレンチサラダ	ぎゅうにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ なす レーズン ケチャップ すりりんご ピーマン キャベツ	あぶら じゃがいも こめ さとう むぎ カレールウ とうもろこし	きのこ類	531 646 748
4 (火)	コンコン寿司 牛乳 あじのみりん干し焼き 赤だし	あげ みそ 牛乳 とうふ わかめ あじのみりんぼし	みつば にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ	こめ さとう ごま	りよくおうしよく 緑黄色 やさい 野菜	528 638 731
5 (水)	冷やし中華 牛乳 鶏レバーと じゃがいものナッツあえ 一口ゼリー	牛乳 レバー	にんじん きゅうり もやし しょうが	ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ ゼリー	かいそうるい 海藻類	536 665 818
6 (木)	スタミナ納豆丼 牛乳 かみなり汁 冷凍みかん	ぶたにく なつとう 牛乳 とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しめじ みかん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	りよくおうしよく 緑黄色 やさい 野菜	555 670 778
7 (金)	米粉パン 牛乳 チキンのソテーサルサソース 添え野菜 ビーンズスープ	牛乳 とりにく ベーコン だいず ひよこまめ きんときまめ	トマト たまねぎ キャベツ にんにく にんじん パセリ	こめこパン あぶら	いも るい 芋類	479 629 763
10 (月)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル 冷凍黄桃	ぶたにく みそ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キムチ もやし キャベツ にはら	こめ むぎ あぶら さとう こまつな ごま もも	かいそうるい 海藻類	537 628 719
11 (火)	麦ご飯 牛乳 若鶏のからあげ 野菜炒め なすのみそ汁 小魚アーモンド	牛乳 とりにく ぶたにく あげ にぼし みそ わかめ	しょうが にんじん もやし キャベツ たまねぎ なす ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら アーモンド	くだもの	596 720 823
12 (水)	冷やしうどん 牛乳 ツナの和風チーズ焼き ぶどうゼリー	チーズ 牛乳 ツナ	にんじん きゅうり もやし しいたけ たまねぎ しめじ	うどんめん さとう じゃがいも パンこ ゼリー マヨネーズ	まめるい 豆類	541 666 817
13 (木)	麦ご飯 牛乳 豚肉のみそ風味焼き カリカリ和え けんちん汁	牛乳 ぶたにく みそ あげ とうふ	きゅうり だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ こんにやく ゆかり	さとう ごま こめ あぶら むぎ	くだもの	510 672 751
14 (金)	米粉パン 若鶏のハニーマスタードソース 粉ふき芋 ジュリアンスープ	牛乳 とりにく ベーコン	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	こめこパン はちみつ でんぷん じゃがいも あぶら	きのこ類	482 636 772
18 (火)	麦ご飯 牛乳 肉豆腐 ごま酢あえ ひじきふりかけ	牛乳 ぎゅうにく とうふ たまご ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな こんにやく	こめ むぎ ごま さとう	くだもの	578 703 814
19 (水)	長崎皿うどん 牛乳 浦上ソボロ カステラ	ぶたにく えび いか かまぼこ 牛乳 さつまあげ たまご	しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ たけのこ ごぼう	あぶら さとう でんぷん こむぎこ しいたけ あげめん こんにやく はちみつ	まめるい 豆類	533 663 779
20 (木)	麦ご飯 牛乳 手作りさつまあげ たくあんあえ かんぴょうのみそ汁	牛乳 すりみ えび とうふ みそ あげ わかめ	ごぼう にんじん かんぴょう しょうが キャベツ たまねぎ たくあん ねぎ にはら	こめ むぎ でんぷん しょうが あぶら ごま あぶら	まめるい 豆類	538 663 767
21 (金)	米粉パン 牛乳 なすのミートグラタン コンソメスープ	牛乳 ぶたにく だいず コンソメ 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 トマト キャベツ パセリ	こめこパン あぶら じゃがいも パンこ	りよくおうしよく 緑黄色 やさい 野菜	511 668 810
25 (火)	萩の花ご飯 牛乳 さばのごまだれ いものこ汁 お月見デザート	あずき 牛乳 さば ぶたにく とうふ	えだまめ にんじん だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら さといも おつきみだんご	くだもの	584 689 780
26 (水)	ソフトめんカレーソースかけ 牛乳 ごぼうサラダ	とりにく あげ うずらたまご 牛乳	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ねぎ ごぼう とうもろこし	ソフトめん さとう でんぷん マヨネーズ ごま カレールウ	きのこ類	556 711 878
27 (木)	親子どんぶり 牛乳 茎わかめの酢の物 和梨ゼリー	とりにく かまぼこ たまご 牛乳 ちりめん くきわかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら ゼリー	くだもの	531 656 752
28 (金)	アーモンドトースト 牛乳 ツナサラダ 野菜のスープ煮	牛乳 ツナ ウインナー	ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく たまねぎ とうもろこし	こめこパン バター さとう アーモンド じゃがいも あぶら	まめるい 豆類	541 659 790



いつか 5日は『もってえねんジャーの日』です。  
す 好き嫌いせずに、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。
- \* ○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。



★ 毎月第3日曜日は「家庭の日」です。「家庭の日」には家族そろって夕食等を共にしましょう。★