



がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
9月分 給食献立予定表



せとうちしゅうしまどがっこうきゅうしょくちゅうりじょう
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			かてい 家庭でとって ほしい食品	エネルギー(約) エネルギー(小) エネルギー(中)		
		あか 赤 おもに体をつくる	あじり 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				
1 (金)	胚芽パン 牛乳 牛窓レモンチキン オリーブサラダ 野菜スープ	牛乳 とりにく	レモン きゅうり たまねぎ	キャベツ にんじん パセリ	はいがパン でんぶん さとう	きのこ類 529 694 844		
4 (月)	麦ご飯 牛乳 肉じゃが アーモンドあえ かなぎ佃煮	牛乳 ぶたにく さつまあげ かなぎつくだに	にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ ほうれんそう こんにやく	こめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう アーモンド	くだもの 556 660 759	
5 (火)	ドライカレー 牛乳 冬瓜サラダ	ぎゅうにく だいたず 牛乳	にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース	たまねぎ レーズン りんご キャベツ	こめ あぶら さとう きゅうり ルウ とうがんシロップづけ	むぎ さとう 海藻類	537 655 758	
6 (水)	冷やし中華 牛乳 大学かぼちゃ わらび餅	牛乳 くきワカメ	にんじん もやし かぼちゃ	きゅうり しいたけ べにしようが	ちゅうかめん あぶら さとう わらびもち	あぶら まめ類 豆類	530 648 784	
7 (木)	麦ご飯 牛乳 いわしのかば焼き きゅうりの即席漬け お麩のみそ汁	牛乳 みそ いわし ワカメ	きゅうり にんじん たまねぎ	だいこん しょうが えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう ごま	むぎ あぶら やきふ	くだもの 552 676 783	
8 (金)	米粉パン 牛乳 なすのミートソースグラタン コンソメスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン チーズ	なす しょうが たまねぎ パセリ	にんにく にんじん トマト キャベツ	パン あぶら じゃがいも パンこ	緑黄色 野菜	540 704 854	
11 (月)	わかめご飯 牛乳 若鶏のからあげ 野菜ソテー かんぴょうのみそ汁	牛乳 あげ みそ ぶたにく ワカメ	とりにく しょうが たまねぎ もやし	にんじん かんぴょう ねぎ キャベツ	こめ でんぶん あぶら	くだもの 584 713 821		
12 (火)	豚キムチ丼 牛乳 もやしのナムル 小魚アーモンド	ぶたにく 牛乳 みそ いわし	にんにく にんじん キムチ キャベツ	しょうが たまねぎ もやし	こめ あぶら ごま アーモンド	むぎ さとう	いも類 芋類	538 630 723
13 (水)	肉うどん 牛乳 甘酢あえ 冷凍みかん	ぎゅうにく かまぼこ ちりめん 牛乳 ワカメ	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん しいたけ ねぎ みかん	うどん さとう	あぶら	いも類 芋類	497 619 768
14 (木)	コンコン寿司 牛乳 イカの照り焼き つみれ汁	あげ 牛乳 つみれ	イカ たまねぎ	にんじん えのきたけ	さとう こめ ごま	緑黄色 野菜	533 653 754	
15 (金)	米粉パン 牛乳 チキンのソテー サルサソース 添え野菜 メキシカンスープ	牛乳 とりにく ベーコン	トマト キャベツ にんじん	たまねぎ にんにく	パン きんときまめ ひよこまめ おおふくまめ	あぶら	海藻類	484 635 771
19 (火)	麦ご飯 牛乳 豚肉のエスニック炒め ワンタンスープ 冷凍パイ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんにく エリンギ にら こまつな	にんじん だいこん たまねぎ パインアップル	こめ あぶら ごま ワンタン	むぎ ごま	まめ類 豆類	554 670 771
20 (水)	ソフトめんナポリタン風 牛乳 鶏レバーの ナッツあえ 大豆とブロッコリーのサラダ	牛乳 ツナ ハム だいず レバー	にんにく にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	ソフトめん さとう バター カシューナッツ	あぶら バター	海藻類	558 699 863
21 (木)	スタミナ納豆丼 牛乳 ごまあえ みそ汁	ぶたにく 牛乳 とうふ みそ	なつとう あげ ワカメ	しょうが ねぎ にんじん	こめ あぶら ごま じゃがいも	むぎ さとう	きのこ類	573 711 826
22 (金)	黒糖パン 牛乳 若鶏のカレークリームソース モロヘイヤのスープ	牛乳 とりにく ベーコン とうふ たまご なまクリーム	にんにく ピーマン モロヘイヤ	たまねぎ にんじん とうもろこし	こくとうパン あぶら でんぶん	たんしよく 淡色 野菜	515 675 821	
25 (月)	秋の花ご飯 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら	さば 牛乳 ぎゅうにく さつまあげ	えだまめ れんこん さやいんげん	ごぼう にんじん こんにやく	こめ あぶら ごま	むぎ じゃがいも あずき さとう	くだもの	578 724 841
26 (火)	麦ご飯 牛乳 酢豚 茎ワカメの和え物	牛乳 ぶたにく くきワカメ	にんじん たけのこ トマト キャベツ	たまねぎ しいたけ ピーマン	こめ でんぶん あぶら	むぎ さとう	まめ類 豆類	513 627 725
27 (水)	みそキムチラーメン 牛乳 ビーフン 冷凍ぶどう	やきふた ぶたにく えび	みそ 牛乳	しょうが にんじん キムチ きくらげ キャベツ	ちゅうかめん あぶら ビーフン ぶどう とうもろこし	あぶら	海藻類	550 689 813
28 (木)	麦ご飯 牛乳 肉豆腐 ごま酢あえ	牛乳 ぎゅうにく たまご	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ こんにやく	こめ さとう ごま	むぎ さとう	いも類 芋類	560 683 792
29 (金)	レーズンパン 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 ぶたにく ハム だいたず ウイナー	にんじん マッシュルーム さやいんげん グリーンピース	たまねぎ トマト キャベツ	レーズンパン あぶら じゃがいも マカロニ ドレッシング マヨネーズ	あぶら さとう	くだもの	547 734 895



20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！

* 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。