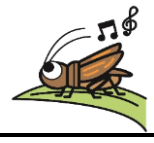
令和2年9月分　給食献立予定表



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 (幼)(小)(中) 家庭でとってほしい食品	主な材料 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
1（火）	中華風つけめん(野菜・汁) 【中華めん：小麦】【汁：大豆・豚肉・小麦】		とり肉とかぼちゃの揚げ煮 【鶏肉・小麦・大豆・ごま】		553 693 818 大豆製品	牛乳 わかめ 焼豚 とり肉	とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり ピーマン かぼちゃ	米粉中華めん ごま油 でん粉 天ぷら油 ごま 三温糖
2（水）	麦ごはん	さわらのレモンみそかけ 【大豆】	白玉こんにゃくのすまし汁 【小麦・大豆】	●しそひじき 【小麦・大豆】	492 614 723 いも類	牛乳 さわら みそ とうふ わかめ ひじき	レモン果汁 にんじん たまねぎ ほんしめじ オクラ しその実	こめ むぎ 三温糖 キヌア
3（木）	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉の粒マスタード焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	グリーンサラダ【小麦・大豆・豚肉】 ポテトスープ【豚肉・大豆・鶏肉・小麦】		506 656 792 小魚・海藻	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく きゅうり キャベツ えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	米粉パン サラダ油 じゃがいも 和風たまねぎドレッシング
4（金）	なすと枝豆のドライカレー 【牛肉・大豆・小麦】		冬瓜とフルーツのゼリーよせ		540 678 803 魚介類	牛乳 牛肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん なす 枝豆 マッシュルーム トマト とうもろこし とうがん みかん パイン	こめ むぎ レモンゼリー
7（月）	麦ごはん	豚肉のプルコギ 【豚肉・大豆・小麦・ごま】	春雨スープ 【豚肉・大豆・鶏肉・小麦】		524 640 744 果物	牛乳 ぶた肉 ベーコン	しょうが にんじん にんにく たまねぎ キャベツ にら 干しいたけ たけのこ えのきたけ こまつな	こめ むぎ ごま油 ごま はるさめ
8（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・えび・いか・小麦・大豆】		イタリアンサラダ	冷凍 みかん (幼・小) ★冷凍ピーチ(中) 【もも】	503 630 735 いも類	牛乳 ベーコン えび いか ほたて	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 水菜 赤ピーマン とうもろこし キャベツ みかん 黄桃	米粉ソフトめん イタリアンドレッシング
9（水）	麦ごはん	がんもどきの含め煮 【鶏肉・小麦・大豆】	きゅうりの酢のもの 【小麦・大豆】	もってぇねんジャーの日	789 614 731 魚介類	牛乳 とり肉 こんぶ かまぼこ がんもどき わかめ	しょうが にんじん ごぼう 干しいたけ れんこん だいこん いんげん きゅうり キャベツ	こめ むぎ さといも 三温糖
10（木）	セルフウインナーサンド (ポークウインナー・野菜ソテー・●ケチャップ) 【米粉パン：小麦・乳・大豆】【ウインナー：豚肉・大豆】		パンプキンスープ 【豚肉・大豆・鶏肉・小麦】	★ぶどうゼリー	505 697 829 大豆製品	牛乳 ベーコン ポークウインナー	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	米粉パン サラダ油 じゃがいも ぶどうゼリー
11（金）	麦ごはん	あじの薬味しょうゆかけ 【小麦・大豆】	かぼちゃのみそ汁 【大豆】	●えごまふりかけ	508 638 754 果物	牛乳 あじ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しょうが レモン果汁 ねぎ なす かぼちゃ	こめ むぎ えごまふりかけ
14（月）	メキシカンライス 【小麦・大豆・豚肉】	ハムステーキカツ 【大豆・鶏肉】	コーンスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		519 650 813 魚介類	牛乳 ぶた肉 ボロニアステーキ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ とうもろこし チンゲンサイ	こめ むぎ サラダ油 天ぷら油 でんぷん 米パン粉 じゃがいも
15（火）	チャンポン 【中華めん：小麦】【豚肉・鶏肉・えび・いか・小麦・大豆】		焼きぎょうざ 【豚肉・小麦・大豆・ごま】 ごまずあえ 【小麦・大豆・ごま】		496 608 768 いも類	牛乳 ぶた肉 えび いか ほたて なると	しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にら だいこん きゅうり	米粉中華めん 三温糖 小麦粉 ごま ごま油
16（水）	麦ごはん	とり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】 冬瓜のみそ汁 【大豆】		535 668 788 きのこ類	牛乳 とり肉 あぶらあげ 昆布 わかめ みそ	にんにく キャベツ にんじん こまつな レモン果汁 たまねぎ とうがん ねぎ	こめ むぎ ごま
17（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】	もち麦スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		481 675 810 海藻類	牛乳 牛肉 チーズ ベーコン ほたて貝柱	たまねぎ マッシュルーム なす とうもろこし にんじん だいこん キャベツ ズッキーニ	米粉パン 三温糖 じゃがいも もちむぎ
18（金）	豚キムチどんぶり 【豚肉・大豆・小麦・さば・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】		512 643 770 海藻類	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ かえり	にんにく にんじん たまねぎ 干椎茸 もやし 白菜キムチ しょうが こまつな ねぎ ごぼう だいこん	こめ むぎ 三温糖 ごま油 アーモンド
23（水）	麦ごはん	肉じゃが 【牛肉・小麦・大豆】	梅おかかあえ 【小麦・大豆】		515 654 774 きのこ類	牛乳 牛肉 こんぶ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ 干しいたけ しょうが だいこん きゅうり うめ	こめ むぎ 三温糖 じゃがいも
24（木）	米粉チーズパン 【小麦・乳・大豆】	夏野菜のチキンビーンズ 【鶏肉・大豆・小麦】	オリーブサラダ ふるさとの味給食の日	★冷凍ピーチ (幼・小)【もも】 冷凍みかん(中)	496 696 832 海藻類	牛乳 とり肉 大豆	たまねぎ なす トマト かぼちゃ ズッキーニ キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし レモン果汁 みかん 黄桃	米粉チーズパン オリーブオイル 三温糖
25（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】	お彼岸献立	498 606 726 緑黄色野菜	牛乳 さば あずき ぶた肉	えだまめ にんじん たまねぎ だいこん ほんしめじ ねぎ	こめ もちごめ 三温糖 ごま さといも
28（月）	麦ごはん	とり肉のすだちしょうゆかけ 【鶏肉・小麦・大豆】	おひたし 【小麦・大豆・ごま】 かんぴょうのみそ汁 【小麦・大豆】		529 659 777 魚介類	牛乳 とり肉 とうふ みそ	しょうが すだち果汁 こまつな キャベツ にんじん たまねぎ かんぴょう ねぎ	こめ むぎ 三温糖 ごま じゃがいも
29（火）	わかめうどん 【うどん：小麦】【鶏肉・小麦・大豆】		いわしのカリカリフライ からしじょうゆあえ 【小麦・大豆】		516 656 833 いも類	牛乳 とり肉 あぶらあげ かまぼこ わかめ いわし	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 天ぷら油 でんぷん 玄米粉 米粉パン粉 オリーブオイル 三温糖
30（水）	麦ごはん	牛肉とピーマンのオイスターソース炒め 【牛肉・小麦・大豆・ごま】	ワンタンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		526 661 783 海藻類	牛乳 ぶた肉 牛肉 とうふ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ 赤ピーマン ピーマン にんじん もやし ねぎ こまつな	こめ むぎ 三温糖 でん粉 小麦粉 サラダ油

※○印は瀬戸内市基本献立です。　※●は小袋がつきます。★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。 牛乳は毎日つきます。
※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・米粉チーズパン【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・7月に使用している食材の産地を掲載しています。

9月の瀬戸内市産食材使用予定

米　小麦粉　かぼちゃ　なす
とうがん　マッシュルーム

9日は「もってぇねんジャーの日」です。

苦手なものにも挑戦して
食べ残しを少しでもなくしましょう！