



令和元年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			主な材料
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補助)	
2 (月)	なすと青大豆のドライカレー 【牛肉・大豆・小麦】	冬瓜とフルーツのゼリーよせ		538 牛乳 676 大豆 801 青大豆
3 (火)	中華揚げめん(野菜・つけめんのスープ) 【中華めん・小麦】【大豆・豚肉・小麦】	鶏肉とかぼちゃの揚げ煮 【鶏肉・小麦・大豆・ごま】		魚介類 547 牛乳 685 焼豚 809 とり肉
4 (水)	むぎ麦ごはん	さわらのレモンみそかけ 【大豆】	オクラのすまし汁 【小麦・大豆】	●しそひじき 【小麦・大豆】
5 (木)	米粉ソーイブレッド 【小麦・乳・大豆】	夏野菜のチキンビーンズ 【鶏肉・大豆・小麦】	ふるさとの味給食の日 オリーブサラダ	(幼小)★冷凍ピーチ 【もも】 (中)冷凍みかん
6 (金)	むぎ麦ごはん	肉豆腐 【牛肉・小麦・大豆】	梅かつおあえ 【小麦・大豆】	492 牛乳 614 みそ 723 さわらとうふひじき
9 (月)	豚キムチどんぶり 【豚肉・大豆・小麦・いかりんご・ごま】	ナムル【小麦・大豆・ごま】 小魚のアーモンドがらめ 【小麦・大豆】		大豆製品 471 牛乳 613 大豆 753 とり肉
10 (火)	ソフトめんの肉みそあんかけ 【ソフトめん・小麦】【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	さつまいもサラダ	●ベビーチーズ 【乳】	海藻類 505 牛乳 634 とうふ 751 牛肉 751 かつおぶし
11 (水)	むぎ麦ごはん	鶏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】	魚介類 531 牛乳 661 とうふ 780 とり肉みそ
12 (木)	セルフサンド(ささみカツ・キャベツのソテー・ケチャップ) 【パン・小麦・乳・大豆】【大豆・鶏肉】	パンプキンポタージュ 【豚肉・大豆・乳・小麦】	お月見こんだて	大豆製品 523 牛乳 681 ベーコン 824 ささみ
13 (金)	萩の花ごはん 【そば・小麦・大豆・ごま】	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】	★お月見ゼリー
17 (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 からししょうゆあえ【小麦・大豆】		緑黄色野菜 514 牛乳 653 あぶらあげ 830 わかめ
18 (水)	むぎ麦ごはん	チンジャオロースー 【豚肉・牛肉・小麦・大豆・ごま】	ワンタンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	海藻類 519 牛乳 651 牛肉 772 ぶた肉焼豚
19 (木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ウハークロケット 【鶏肉・さけ・小麦・大豆】	ロシア風サラダ 【小麦・大豆・ごま】	大豆製品 447 牛乳 644 鮭ボール 756 セロリ
20 (金)	むぎ麦ごはん	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】	大豆製品 488 牛乳 613 こんぶ 730 がんもどき
24 (火)	チャンポンめん 【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】	魚介類 496 牛乳 608 えび 768 ほたて
25 (水)	むぎ麦ごはん	鶏肉のカレーしょうゆ焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	キャベツの即席漬け 【小麦・大豆・ごま】	きのこ類 535 牛乳 666 あぶらあげ 786 わかめ
26 (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】	ほたてとズッキーニのスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	海藻類 472 牛乳 664 チーズ 797 ほたて
27 (金)	むぎ麦ごはん	いわしのかば焼き 【小麦・大豆】	たくあんあえ【ごま】 具だくさん汁【小麦・大豆】	もってえねんジャーの日 581 牛乳 698 あぶらあげ 834 いわし
30 (月)	むぎ麦ごはん	さんまの塩焼き 【さんま・小麦・大豆】	大根おろし【小麦・大豆】 五目きんぴら【豚肉・小麦・大豆】	淡色野菜 553 牛乳 694 ぶた肉 823 さんま

※○印は瀬戸内市基本献立です。

※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・米粉ソーイブレッド【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。

※●は小袋がつきます。★は直接学校に配送されます。



27日は「もってえねんジャーの日」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！



9月の瀬戸内市産食材使用予定

米 小麦粉 かぼちゃ なす

レモン とうがん マッシュルーム



お月見

今年は、9月13日が十五夜です。お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をすることです。だんごやさといもなど、月に見立てた丸いものと、刃先のとんがりには邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも、丸いものを食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。