



2020年 9月

きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

日付	献立名	おまな		さい材		りょう料		上段：エネルギー(kcal)	
		主	な	材	料	小学校	中学校		
1 火	米粉パン 牛乳 チキンビーンズ フレンチサラダ	牛乳 とり肉	大豆	たまねぎ トマト水煮 えだ豆 きゅうり	にんじん マッシュルーム キャベツ 赤ピーマン	米粉パン じゃがいも	油 さとう	623	755
2 水	わかめごはん 牛乳 じゃがいものきんぴら レモンムース	牛乳 とり肉	わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん	にんにく ピーマン	米 油 さとう レモンムース	麦 じゃがいも ごま (乳・卵無)	662	800
3 木	ぶっかけうどん 牛乳 かき揚げ ぶたしゃぶサラダ	牛乳 かまぼこ	油揚げ ぶた肉	えのき たまねぎ ごぼう きゅうり	ねぎ にんじん しゅんぎく キャベツ	うどん こむぎこ ごまドレッシング(乳・卵無) もやし	さとう	616	792
4 金	麦ごはん 牛乳 海そうサラダ のりかつおぶりかけ	牛乳 みそ 海そうミックス 青のり	ぶた肉 チキンハム かつおぶし のり	なす にんにく たまねぎ たけのこ	しょうが にんじん 干しいたけ ピーマン	米 さとう きゅうり だいこん	麦 油 ごま油 ごま でんぷん	604	722
7 月	麦ごはん 牛乳 とうがんのすまし汁 即席づけ	牛乳 油揚げ	さば 塩こんぶ	とうがん しめじ きゅうり	にんじん ねぎ	米 さとう でんぷん	麦 ごま	623	746
8 火	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 ヨーグルト チキンハム	牛肉 チーズ	たまねぎ トマト水煮 にんじん こまつな	ピーマン りんご キャベツ	米粉パン じゃがいも	油	626	759
9 水	麦ごはん 牛乳 ごま酢あえ かなぎつくだ煮	牛乳 みそ かなぎ	ぶた肉 わかめ 寒天	にんにく にんじん キャベツ きゅうり	しょうが たまねぎ もやし だいこん	米 さとう でんぷん ごま	麦 油 ごま油 水あめ	606	749
10 木	中華風つけめん 牛乳 かぼちゃとり肉の揚げ煮	牛乳 とり肉	ポークハム	きゅうり キャベツ かぼちゃ	にんじん もやし えだ豆	中華めん さとう ごま油 でんぷん	油	675	844
11 金	パエリア 牛乳 コーンチャウダー	牛乳 えび ほたて チキンハム	とり肉 いか ポークソウ 豆乳	にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ	にんじん ピーマン たまねぎ とうもろこし	米 オリーブオイル 卵 じゃがいも	麦 ごむぎこ バター	666	749
14 月	牛肉どんぶり 牛乳 ごまあえ	牛乳 かまぼこ	牛肉 ちくわ	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	にんじん ごぼう キャベツ とうもろこし	米 さとう	麦 ごま	601	719
15 火	米粉パン 牛乳 そえ野菜 もち麦スープ	牛乳 大豆粉	ホキ ポークソウ	キャベツ レモン果汁 たまねぎ パセリ	きゅうり にんじん だいこん	米粉パン こむぎこ さとう 卵	パン粉 油 もち麦 (乳・卵無)	669	811
16 水	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆あえ 冷凍フルーツ(黄桃)	牛乳 こんぶ 大豆	ぶた肉 ちりめん	たまねぎ いんげん キャベツ	にんじん チンゲンサイ 黄桃	米 さとう 油	麦 じゃがいも	614	728
17 木	ソフトめんミートソース 牛乳 マセドアンサラダ	牛乳	牛肉	にんにく たまねぎ トマト水煮 キャベツ	にんじん マッシュルーム きゅうり とうもろこし	ソフトめん 油 ハヤシルウ(乳・卵無) じゃがいも 卵	麦 (乳・卵無)	676	845
18 金	萩の花ごはん 牛乳 いものこ汁 わらびもち	牛乳 とり肉 かまぼこ	さわら とうふ	えだ豆 にんじん だいこん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ	米 小豆 でんぷん わらびもち	麦 さとう さといも	648	762
23 水	チキンカレーライス 牛乳 ハニードレッシングサラダ 福神漬	牛乳 ポークハム	とり肉	にんにく にんじん キャベツ 福神漬	たまねぎ トマト水煮 きゅうり 福神漬	米 油 カレールー(乳・卵無) 卵 はちみつ	麦 じゃがいも (乳・卵無)	662	791
24 木	ごまだれうどん 牛乳 炊きあわせ 和梨ゼリー	牛乳 みそ 平天	とり肉 厚揚げ	にんじん とうもろこし	もやし きゅうり	うどん ごま 和梨ゼリー	さとう じゃがいも	663	817
25 金	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 おかかつくだ煮	牛乳 とうふ ちりめん 塩こんぶ	さけ 油揚げ かつおぶし	たまねぎ ピーマン ごぼう	にんじん だいこん ねぎ	米 でんぷん さとう ごま	麦 油 じゃがいも	631	755
28 月	ぶたキムチどんぶり 牛乳 ナムル 小魚アーモンド	牛乳 たまご	ぶた肉 かえりちりめん	たまねぎ 白ねぎ もやし チンゲンサイ	にんじん 白菜キムチ だいこん ピーマン	米 さとう ごま油 にんにく	麦 でんぷん ごま アーモンド	327	751
29 火	セルフ月見バーガー 牛乳 野菜のスープ煮	牛乳 ぶた肉 卵	とり肉 たまご	たまねぎ キャベツ だいこん	しょうが にんじん いんげん	米粉パン さとう 卵 じゃがいも	パン粉 油 (乳・卵無)	611	731
30 水	麦ごはん 牛乳 ゆかりあえ みそ汁	牛乳 油揚げ	いわし みそ	きゅうり しそ たまねぎ だいこん	キャベツ にんじん しめじ なす	米 でんぷん さとう ねぎ	麦 油	605	707

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。  
 ※30日(水)は「もってえねんジャーの日」です。  
 ※〇印の日は、瀬戸内市基本献立です。  
 ※瀬戸内市のHPに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。



～9月に使用している瀬戸内市の食材～



もってえねんジャーの日