



2019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	主 材			上段：エネルギー(kcal)		
		体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校	
2月	わかめごはん とん汁 あまなつゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ	わかめ ぶた肉 みそ	にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米 じゃがいも あまなつゼリー	640 778 30.1 37.0	
3火	米粉パン ポトフ イタリアンサラダ	牛乳 とり肉	にんじん スッキーニ キャベツ ピーマン	たまねぎ えだ豆 とうもろこし	米粉パン じゃがいも イリアドレッシング(卵・乳無)	587 712 27.8 33.1	
4水	麦ごはん とうがんの煮もの さわらの梅みそ焼き 炒めたくあん	牛乳 白みそ 厚揚げ	さわら ぶた肉	梅ぼし にんじん しょうが	米 さとう 麦油	608 728 27.5 32.2	
5木	ぶっかけうどん かき揚げ ぶたしゃぶサラダ	牛乳 ぶた肉	かまぼこ	えのき たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	うどん ごま ごまドレッシング(卵・乳無) もやし	604 777 22.6 27.3	
6金	バエリア 米粉のコーンスープ 冷凍りんご	牛乳 えび ほたて 豆乳	とり肉 いか ウィンナー	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだ豆	米 小麦 油 じゃがいも	630 723 24.9 28.5	
9月	麦ごはん 海そうサラダ マーボーなす のりかつおふりかけ	牛乳 みそ こんぶ かつおぶし	ぶた肉 チキンハム わかめ 赤桜草 白ふのり 青のり	なす にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン	米 ごま油 きゅうり もやし ごま	603 721 23.3 27.0	
10火	米粉パン チキンピーズ フレンチサラダ	牛乳 とり肉	大豆	たまねぎ トマト水煮 りんご えだ豆 キャベツ きゅうり	米粉パン じゃがいも 油 さとう	613 743 28.3 33.7	
11水	麦ごはん 肉じゃが アーモンドあえ	牛乳 こんぶ	牛肉	たまねぎ いんげん とうもろこし	米 さとう 油 じゃがいも アーモンド	614 736 22.2 25.8	
12木	冷やし中華 かぼちゃとり肉の揚げ煮	牛乳 とり肉	ソーキハム	きゅうり キャベツ とうもろこし えだ豆	中華めん ごま油 でんぷん さとう	669 837 31.2 38.2	
13金	萩の花ごはん いものこ汁 月見ゼリー	牛乳 とり肉 かまぼこ	さぼ とうふ	えだ豆 だいこん ごまつな	米 小豆 もち米 ごま でんぷん さといも 月見ゼリー(卵・乳無)	691 821 26.9 31.4	
17火	セルフフィッシュサント マカロニスープ	牛乳 大豆粉	ホキ ベーコン	キャベツ にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし じゃがいも	米粉パン ごま油 さとう でんぷん マカロニ マヨネーズ(乳・卵無)	678 821 25.7 30.6
18水	麦ごはん ごま酢あえ ぶた肉のしょうが炒め こうなごつくだ煮	牛乳 みそ いかなご	ぶた肉 わかめ 寒天	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	米 さとう でんぷん ごま油 ごま 水あめ	607 750 24.6 30.1	
19木	ソフトめんミートソース マセドアンサラダ	牛乳	牛肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト水煮 きゅうり とうもろこし キャベツ	ソフトめん 油 じゃがいも ハヤシルウ(乳・卵無) カウカウミドレッシング(乳・卵無) えだ豆	676 845 28.2 34.7	
20金	麦ごはん さんびらっ酢 みそ汁 レモンムース	牛乳 ひじき みそ	とり肉 厚揚げ	にんじん いんげん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	米 ごま油 レモンムース	688 809 29.4 33.9	
24火	米粉パン コンソメスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ	牛肉 ヨーグルト チキンハム	なす ピーマン トマト水煮 りんご キャベツ ごまつな	米粉パン じゃがいも 油	627 759 26.4 31.5	
25水	麦ごはん きゅうりの即席漬け いわしの甘酢味 みそ汁	牛乳	いわし 油あげ 塩こんぶ みそ	きゅうり たまねぎ だいこん なす	米 でんぷん さとう	609 712 24.7 27.2	
26木	しょうがうどん みそマヨネーズあえ 黒糖ピーズ	牛乳 かまぼこ ちくわ みそ	油あげ わかめ ちりめん 大豆	にんじん ねぎ キャベツ	うどん マヨネーズ(乳・卵無) 黒ざとう	602 746 24.3 28.8	
27金	大豆入りドライカレー 白玉こんにやく入りミックスフルーツ	牛乳 大豆	牛肉 豆乳	しょうが にんじん ピーマン	米 小麦 油 じゃがいも カレールー(乳・卵無) こんにやくシロップづけ	669 800 24.5 28.6	
30月	豚キムチどんぶり ナムル 小魚アーモンド	牛乳 たまご かえりちりめん	ぶた肉	たまねぎ にんじん 白菜キムチ もやし だいこん 赤ピーマン	米 さとう ごま油 ごま にんにく	627 751 30.3 35.5	

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※25日(水)は「もってえねんジャーの日」です。

※4日(水)は「ふるさと給食」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～

こめ



とうがん



マッシュルーム



なす



かぼちゃ

