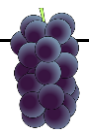
令和5年9月分　給食献立予定表

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 赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーのもとになる	家庭でとって欲しい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
1（金）	ココアパン　牛乳　ポークチャップ オートミール入り野菜スープ　冷凍みかん	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン	たまねぎ　にんじん こまつな　みかん	ココアパン　あぶら さとう　じゃがいも オートミール	きのこ類	– 619 754
4（月）	カレーライス　牛乳 コーンサラダ　冷凍みかん(幼のみ)	ぎゅうにゅう　とりにく	にんにく　たまねぎ　にんじん りんご　バナナ　えだまめ きゅうり　とうもろこし キャベツ　みかん(幼)	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも さとう	魚介類	565 654 758
5（火）	キムチチャーハン　牛乳 若鶏のから揚げ　わかめスープ 西小5・6年生リクエスト	ぎゅうにゅう　ぶたにく あさり　とりにく わかめ　とうふ	にんにく　にんじん はくさいキムチ　にら しょうが　たまねぎ チンゲンサイ	こめ　むぎ あぶら　でんぷん じゃがいも	小魚	557 685 798
6（水）	冷やしわかめうどん　牛乳 えびマヨ　フルーツポンチ	ぎゅうにゅう　ささみ わかめ　かつおぶし えび　とうにゅう	にんじん　きゅうり オクラ　レモン パイン　みかん	うどんめん　さとう　あぶら でんぷん　カシューナッツ ノンエッグマヨネーズ しらたまだんご　ゼリー	緑黄色野菜	537 635 757
7（木）	鮭のお茶漬け風どんぶり　牛乳 牛肉のカラフルラー油炒め	ぎゅうにゅう　さけ のり　ぎゅうにく だいず	にんじん　たまねぎ みつば　しょうが にんにく　ごぼう　ピーマン きピーマン	こめ　むぎ ごま　あぶら さとう	いも類	501 609 703
8（金）	米粉パン　牛乳　ハムステーキ 寒天入りぷるるんサラダ　コーンスープ	ぎゅうにゅう　ボロニアソーセージ かんてん　ベーコン とうにゅう	えだまめ　きゅうり キャベツ　にんじん たまねぎ　とうもろこし ほうれんそう	こめこパン　さとう あぶら　さつまいも	果物	505 660 801
11（月）	麦ご飯　牛乳　太刀魚フライ そくせき漬け　冬瓜のみそ汁	ぎゅうにゅう　たちうお こんぶ　あぶらあげ とうふ　みそ わかめ	きゅうり　もやし こまつな　にんじん たまねぎ　とうがん ねぎ	こめ　むぎ あぶら　パンこ こむぎこ	種実類	577 667 774
12（火）	豚キムチどんぶり　牛乳 ナムル　手作り小魚アーモンド	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　たまご かえり	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　はくさいキムチ もやし　キャベツ　にら ほうれんそう　だいこん	こめ　むぎ あぶら　さとう アーモンド	海藻	543 663 767
13（水）	ソフトめんナポリタン風　牛乳 ごぼうサラダ　ピオーネゼリー	ぎゅうにゅう　ウインナー ツナ	にんにく　にんじん たまねぎ　マッシュルーム ピーマン　とうもろこし ごぼう　えだまめ	ソフトめん　あぶら さとう　ごま ゼリー	大豆・大豆製品	515 638 746
14（木）	麦ご飯　牛乳　じゃがいものそぼろ煮 たくあん和え　シャインマスカット	ぎゅうにゅう　ぶたにく さつまあげ	しょうが　にんじん たまねぎ　たけのこ えだまめ　たくあん こまつな　キャベツ　マスカット	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも さとう　でんぷん	小魚	553 671 775
15（金）	チリコンカンサンド　牛乳 マカロニスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　チーズ ベーコン	にんにく　たまねぎ にんじん　とうもろこし パセリ	こめこパン　あぶら マカロニ　じゃがいも	きのこ類	524 673 823
19（火）	麦ご飯　牛乳　鮭のホイル焼き あかもく入りつみれ汁　黒糖ビーンズ	ぎゅうにゅう　さけ つみれ　みそ だいず	たまねぎ　にんじん エリンギ　ピーマン レモン　ごぼう だいこん　ねぎ	こめ　むぎ あぶら　さとう	牛乳・乳製品	535 643 753
20（水）	中華風つけめん　牛乳 かぼちゃと鶏肉の揚げ煮	ぎゅうにゅう　やきぶた かつおぶし　とりにく	きゅうり　にんじん もやし　しょうが かぼちゃ　さやいんげん	ちゅうかめん　あぶら さとう　ごま でんぷん	魚介類	583 730 863
21（木）	麦ご飯　牛乳　若鶏のゆずこしょう焼き じゃこピーマン　さつまいものみそ汁 ふるさとの味給食の日	ぎゅうにゅう　とりにく ちりめん　あぶらあげ みそ　わかめ	ピーマン　しょうが たまねぎ　にんじん しめじ　ねぎ	こめ　むぎ あぶら　さとう さつまいも	淡色野菜	560 687 793
22（金）	フレンチトースト　牛乳 野菜のスープ煮　切干大根ときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう　とうにゅう たまご　ウインナー ツナ	にんにく　にんじん たまねぎ　キャベツ とうもろこし　ブロッコリー きりぼしだいこん　きゅうり	こめこしょくパン さとう　あぶら じゃがいも　カシューナッツ	きのこ類	519 679 823
25（月）	梅ちりご飯　牛乳 スコップコロッケ　なすのみそ汁	ぎゅうにゅう　ちりめん ぎゅうにく　ぶたにく あぶらあげ　みそ	うめ　えだまめ たまねぎ　にんじん えのきたけ　なす ねぎ	こめ　むぎ ごま　あぶら じゃがいも　さとう パンこ	緑黄色野菜	– 659 769
26（火）	麦ご飯　牛乳　ヒレカツ ゆかり和え　すまし汁	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ　とうふ かまぼこ	きゅうり　こまつな だいこん　あかじそ にんじん　たまねぎ えのきたけ　ねぎ	こめ　むぎ あぶら　こむぎこ パンこ　こめこ	果物	512 624 777
27（水）	とろろ昆布うどん　牛乳 酢の物　梨	ぎゅうにゅう　とりにく かまぼこ　あぶらあげ とろろこんぶ	にんじん　たまねぎ なめこ　ねぎ キャベツ　こまつな なし	うどんめん　あぶら さとう　ごま	いも類	494 612 716
28（木）	萩の花ご飯　牛乳　さばのごまだれ焼き いものこ汁　お月見団子 お月見献立	ぎゅうにゅう　さば ぶたにく　あぶらあげ みそ　とうにゅう	えだまめ　にんじん だいこん　しめじ ねぎ	こめ　むぎ　ごま あずき　さとう あぶら　さといも さつまいも　もちこ	淡色野菜	593 692 806
29（金）	米粉パン　牛乳　なすのミートグラタン ほたてスープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　チーズ ベーコン　ほたて	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　なす パセリ　しめじ とうもろこし　こまつな	こめこパン　あぶら じゃがいも　パンこ	海藻	497 650 789



9月に使用している瀬戸内市の食材

- 米

- マッシュルーム（三蔵農林）

- シャインマスカット

- さつまいも　（せとうちのびのび自然畑さん）

- ナス（NPO瀬戸内さん、いぶきさん、山下さん、児玉さん）

- ピーマン（いぶきさん）

- 小松菜（どんちゃんの野菜畑さん）

- たまねぎ（大倉農園さん、いぶきさん）

＊ 瀬戸内市のホームページに、献立と使用している食材の産地を掲載しています。

＊ ○ のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

＊ 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。

＊ 19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みましょう！