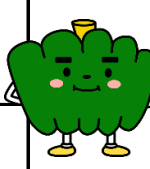




令和6年9月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久・牛窓学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー ギョー	主 な 材 料					
	主 食	主 菜 (メインのおかず)	副菜 (主菜をおぎなう)	その他	家庭でとってほしい食品	血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
2 (月)		災害時給食 救給カレー & ナン【小麦】	冬瓜とフルーツのゼリー寄せ 【大豆】		— 621 871 小魚・肉類	牛乳	とうもろこし たまねぎ トマト みかん	にんじん しめじ パイナップル とうがん	米 植物油 豆乳ゼリー 砂糖	じゃがいも ナン レモンゼリー	
3 (火)	ソフトめんトマトソースかけ 【ソフトめん:小麦】【ソース:鶏肉・いか・小麦・大豆】		じゃがいものチーズガレット 【豚肉・大豆・乳】	★冷凍ピーチ (幼・小)【もも】 冷凍みかん(中)	581 719 844 大豆製品	牛乳 ツナ チーズ ベーコン	いか ほたて ウインナー	にんにく にんじん マッシュルーム ピーマン みかん(中)	セロリー たまねぎ トマト 黄桃(幼小)	ソフトめん オリーブ油 じゃがいも	でんぶん じゃがいも
4 (水)	わかめごはん	とり肉のカレーしょうゆ焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	冬瓜のみそ汁 【大豆】	ふるさとの味 給食の日	547 662 781 いも類	牛乳 みそ わかめ	とりにく 油揚げ	にんじん とうがん ねぎ	たまねぎ しめじ にんにく	米	むぎ
5 (木)	セルフウインナーサンド (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】		パンプキンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		549 727 846 魚介類	牛乳 ベーコン	ウインナー 豆乳	キャベツ にんじん マッシュルーム かぼちゃ	ピーマン たまねぎ パセリ	米粉パン じゃがいも	サラダ油 米粉
6 (金)	むぎ 麦ごはん	マーボーなす 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦・ごま】	かい 海そうサラダ 【小麦・大豆】	★ヨーグルト 【乳】	585 698 834 緑黄色野菜	牛乳 みそ 海藻ミックス ヨーグルト	ぶた肉 とうふ わかめ	にんにく にんじん 干椎茸 なす ねぎ きゅうり	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ とうもろこし	米 でんぶん 三温糖 青じそドレッシング	むぎ ごま油 サラダ油
9 (月)	むぎ 麦ごはん	にく 肉じゃが 【牛肉・小麦・大豆】	うめ 梅かつおあえ 【小麦・大豆】		524 658 780 果物	牛乳 昆布 かつおぶし	牛肉 とうふ	にんじん 干椎茸 さやいんげん キャベツ しそ	しょうが たまねぎ 切干大根 きゅうり うめ	米 じゃがいも	むぎ 三温糖
10 (火)	ちゅうかうふう 中華風つけめん 【中華めん:小麦】 【汁:豚肉・小麦・大豆】	とり肉とかぼちゃの揚げ煮 【鶏肉・小麦・大豆・ごま】			573 718 848 きのこ類	牛乳 焼きぶた	くきわかめ とり肉	とうもろこし キャベツ ピーマン	にんじん きゅうり かぼちゃ	中華めん ごま油 でんぶん	三温糖 天ぷら油 ごま
11 (水)	むぎ 麦ごはん	さわらのレモンみそかけ 【大豆】	とうにゅう 豆乳こんにやくめんのすまし汁 【小麦・大豆】	うみ ゴモク ●海の五目 つくだ煮 【小麦・大豆】	532 659 773 緑黄色野菜	牛乳 みそ 豆乳こんにやくめん わかめ 昆布	さわら 油揚げ かつおぶし のり	レモン たまねぎ だいこん	にんじん しめじ ねぎ	米 三温糖	むぎ 砂糖
12 (木)	こめここくとう 米粉黒糖パン 【小麦・乳・大豆】	夏野菜のチキンビーンズ 【鶏肉・小麦・大豆】	 カラフルサラダ 【小麦・オレンジ・大豆】		475 673 809 魚介類	牛乳 大豆	とり肉	たまねぎ かぼちゃ 赤ピーマン だいこん キャベツ きゅうり	なす トマト ピーマン 黄ピーマン キャベツ	米粉黒糖パン かんきつドレッシング	三温糖
13 (金)	ぶた 豚キムチどんぶり 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		ナムル 【小麦・大豆】	こざかな ●小魚 アーモンド 【アーモンド】	516 641 759 いも類	牛乳 油揚げ にぼし	ぶた肉 みそ	にんじん 干椎茸 白菜キムチ ねぎ だいこん きゅうり こまつな	たまねぎ にんにく もやし しょうが きゅうり	米 三温糖 アーモンド	むぎ ごま油
17 (火)	ぶっかけうどん 【うどん:小麦】 【汁:小麦・大豆】	ぶた肉のおろしぽん酢 あえ【豚肉・小麦・大豆】	やさい そえ野菜(●ごまドレッシング) 【ごまドレッシング:ごま・小麦・大豆】	お月見献立 ★お月見みたらし 団子【小麦・大豆】	612 700 812 果物類	牛乳 油揚げ	ぶた肉 かまぼこ	にんじん 干椎茸 だいこん ねぎ ゆず えだまめ キャベツ	たまねぎ しょうが とうもろこし きゅうり	うどん ごまドレッシング みたらし団子	三温糖
18 (水)	むぎ 麦ごはん	あまぎす チヌの甘酢がらめ 【鶏肉・小麦・大豆】	こんぶ 昆布あえ 【小麦・大豆】		507 636 754 大豆製品	牛乳 昆布	チヌ	にんじん たけのこ キャベツ ピーマン きゅうり	たまねぎ 干椎茸 しょうが だいこん	米 でんぶん 三温糖 米粉	むぎ 天ぷら油 ごま油
19 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	なすのミートグラタン 【牛肉・小麦・乳・大豆】	マセドアンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	 ●ミルメークコーヒー ★シャイン マスカット	535 698 831 緑黄色野菜	牛乳 チーズ	牛肉 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム セロリー エリンギ パセリ	とうもろこし なす にんじん だいこん シャインマスカット	米粉パン じゃがいも ミルメークコーヒー	三温糖
20 (金)	お彼岸献立 はぎ はな 萩の花ごはん	さばのごまだれ焼き 【さば・小麦・大豆・ごま】	こじる いもの子汁 【豚肉・小麦・大豆】	 もってえねん ジャーの日	510 643 765 果物	牛乳 さば	小豆 ぶた肉	えだまめ たまねぎ しめじ	にんじん だいこん ねぎ	米 三温糖 ごま	もち米 でんぶん さといも
24 (火)	ソフトめんミートソースかけ 【ソフトめん:小麦】【ソース:牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		イタリアンサラダ	れいとう 冷凍みかん(幼小) ★冷凍ピーチ (中)【もも】	582 728 852 小魚	牛乳 ぶた肉	牛肉 大豆	セロリー たまねぎ マッシュルーム パイナップル とうもろこし キャベツ 赤ピーマン きゅうり	にんじん 干椎茸 トマト たまねぎ	ソフトめん 小麦粉 イタリアンドレッシング	サラダ油
25 (水)	むぎ 麦ごはん	にく ぶた肉のしょうが炒め 【豚肉・小麦・大豆】	しる なすのみそ汁 【大豆】	●スティック 納豆 【大豆・小麦】	536 666 783 魚介類	牛乳 油揚げ みそ	ぶた肉 わかめ 納豆	しょうが ピーマン なす	たまねぎ にんじん ねぎ	米 三温糖	むぎ じゃがいも
26 (木)	こめこはいが 米粉胚芽パン 【小麦・乳・大豆】	にく つぶ とり肉の粒マスタード 焼き【鶏肉・小麦・大豆】	パインサラダ ポテトスープ【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		516 676 823 海藻類	牛乳 ベーコン	とり肉	キャベツ パイナップル にんじん パセリ	きゅうり セロリー たまねぎ	米粉胚芽パン ノンエッグマヨネーズ 三温糖	サラダ油 じゃがいも
27 (金)	むぎ 麦ごはん	ふく に かぼちゃの含め煮 【鶏肉・小麦・大豆】	きりぼしだいこん 切干大根のはりはり漬け 【小麦・大豆・ごま】		508 638 756 いも類	牛乳 昆布	とり肉 平天	しょうが たまねぎ かぼちゃ にんじん	ごぼう 干椎茸 切干大根 きゅうり	米 三温糖	むぎ ごま
30 (月)	どんぶり ふわふわ丼(●きざみのり) 【牛肉・小麦・卵・大豆】		ごまずあえ 【小麦・大豆・ごま】		— 672 796 きのこ類	牛乳 とうふ のり	牛肉 たまご	しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ	にんじん だいこん チンゲンサイ	米 ふ ごま	むぎ 三温糖 ごま油

※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。

※○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。

※献立名の欄に、アレルギー源になりやすい28品目に該当するものを【 】に載せています。

※米粉パン、米粉黒糖パン、米粉胚芽パン【小麦・乳・大豆】、

うどん・米粉ソフトめん・米粉中華めん【小麦】が含まれています。

※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。

※20日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なものにもちようせんして、食べ残しを少しでもなくしましょう。



9月の地産食材

米 小麦粉 とうがん
たまねぎ ピーマン なす
シャインマスカット

