



れ い わ ね ん が つ
令和 6 年 9 月

きゅう しよく 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 料			上段:エネルギー(kcal) 下段:たんぱく質(g)				
		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	ナン ^{きゅう きゅう} &救給カレー(ライス入り)牛乳 ^い ^{しらたま} 白玉こんにやく入りミックスフルーツ	牛乳	どうもろこし たまねぎ しめじ 黄桃 冬瓜	にんじん トマト みかん パイン	米 油 こんにやくシロップ 漬	600 15.0	791 18.0		
		災害時給食							
3火	セルフツナサンド ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 トマトスープ	ツナ だいず	牛乳 ベーコン	どうもろこし きゅうり たまねぎ にんにく	キャベツ にんじん えだまめ	米粉パン じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ(乳・卵無) フレンチドレッシング(乳・卵無)	626 28.6	759 34.1	
4水	ゆかりごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにく} 牛肉のしょうが炒め ^{いた} さつま汁 ^{じる}	牛乳 みそ 厚揚げ	牛肉 とり肉 わかめ	にんにく ごぼう ねぎ だいこん	しょうが たまねぎ にんじん	米 さとう 麦 さといも	603 24.1	750 28.0	
5木	ぶっかけうどん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 しゅうまい ^{ぶた} 豚しゃぶサラダ	牛乳 かまぼこ	油揚げ ぶた肉	えのき たまねぎ キャベツ きゅうり	ねぎ にんじん もやし	うどん こむぎこ ごまドレッシング(乳・卵無)	618 26.1	751 30.7	
6金	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 マーボーなす ^{かいそう} 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 赤みそ わかめ ヨーグルト	ぶた肉 ツナ こんぶ	なす にんにく たまねぎ たけのこ	しょうが にんじん ほししいたけ ピーマン	こめ あぶら でんぷん きゅうり	むぎ ごまあぶら ごま だいこん	674 25.8	793 29.6
9月	ぶた ^{ぶた} 豚キムチどんぶり ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ナムル ^{こぎかな} 小魚アーモンド	ぶた肉 牛乳	たまご かたくちいわし	たまねぎ ねぎ もやし チンゲンサイ	にんじん キムチ だいこん 赤ピーマン	こめ でんぷん ごま アーモンド	むぎ ごま油 さとう	606 28.5	726 32.9
10火	こめ ^{こめ} 米粉パン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 なすのミートグラタン ほたてのスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ	牛肉 ヨーグルト ほたて	なす マッシュルーム トマト にんじん	たまねぎ ピーマン すりりんご キャベツ	米粉パン じゃがいも えだ豆	油	646 29.9	783 35.6
11水	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さわらの塩 ^{しお} こうじ焼き ^や ^{にく} とうがんと ^{にもの} ぶた肉の煮物 さわやか漬 ^づ け	牛乳 ぶた肉 こんぶ	さわら 厚揚げ	とうがん えだまめ キャベツ どうもろこし	にんじん しょうが こまつな レモン果汁	米 油 麦 さとう		633 31.9	759 37.5
12木	ソフトめんカレーソース ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 パインサラダ	ぎゅう肉 牛乳		にんにく にんじん マッシュルーム キャベツ	しょうが たまねぎ えだまめ 黄ピーマン	ソフトめん じゃがいも オリーブオイル カレールウ(乳・卵無) ブロッコリー	パイン	647 26.1	810 32.1
13金	わかめごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 とり肉の黒酢 ^{にく} かけ ^{くるず} ^{しる} かぼちゃのみそ汁 ^{つきみだいふく} お月見大福	牛乳 わかめ みそ	とり肉 とうふ	えのき だいこん かぼちゃ	ねぎ たまねぎ	米 さとう 油 お月見大福(乳・卵無)	麦 でんぷん	702 29.6	856 34.4
17火	こめ ^{こめ} 米粉パン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 チキンビーンズ マーマレードサラダ ^{れいとう} 冷凍みかん	牛乳 とり肉	だいず	たまねぎ トマト パイン キャベツ	にんじん マッシュルーム えだまめ きゅうり	米粉パン じゃがいも マーマレード みかん	あぶら オリーブオイル さとう	662 28.5	804 34.0
18水	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにく} 牛肉と厚 ^{あつ} あげの煮物 ^{にもの} ^{くき} 茎わかめのしそ風味 ^{ふうみ} あえ シャインマスカット	牛乳 厚揚げ くきわかめ	ぎゅう肉 こんぶ かつおぶし	だいこん たまねぎ キャベツ マスカット	にんじん ねぎ もやし	こめ こんにやく	むぎ	614 23.6	736 27.5
19木	ちゅうかふう ^{ちゅうかふう} 中華風つけめん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{にく} かぼちゃとり肉のあまからあえ	ボークハム 牛乳	こんぶ とり肉	きゅうり キャベツ かぼちゃ	にんじん もやし えだまめ	中華めん ごま油 あぶら	ごま でんぷん さとう	675 32.1	844 39.4
20金	はぎ ^{はな} 萩の花ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さばのごまだれかけ ^{しる} なすのみそ汁	牛乳 あぶらあげ	さば	なす だいこん ねぎ	にんじん しめじ たまねぎ	こめ ごま もち米	あずき でんぷん	642 24.4	764 28.3
24火	こめ ^{こめ} 米粉パン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ハンバーグ ジャーマンポテト ^{むぎ} もち麦スープ	牛乳 ウインナー ぶた肉	ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん パセリ	ピーマン キャベツ	米粉パン じゃがいも でんぷん	バター もち麦	667 28.7	817 35.0
25水	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{しおや} さんまの塩焼き ^{あきやさい} 秋野菜の煮物 ^{にもの}	牛乳 とり肉 こんぶ	さんま 平天	しいたけ にんじん しめじ	れんこん たまねぎ いんげん	米 さとう	麦 さといも	655 28.2	785 32.9
26木	ごまだれうどん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^た 炊きあわせ ^{わなし} 和梨ゼリー	牛乳 みそ ちくわ	とり肉 厚揚げ	にんじん どうもろこし	もやし きゅうり	うどん じゃがいも 和梨ゼリー	ごま さとう	650 24.9	802 30.0
27金	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 とり肉の和風パン粉 ^{にく} 焼き ^{わふう} ^{やさしい} そえ野菜 ^{こや} しょうがスープ	牛乳 あおさ	とり肉 ベーコン	キャベツ しめじ にんじん チンゲン菜	しょうが だいこん たまねぎ	米 麦 パン粉	ごま油	623 26.6	742 30.7
30月	パエリア ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 フランクフルトのマヨネーズ ^や 焼き コンソメスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	えび いか ほたて ボークフランク	にんにく たまねぎ 赤ピーマン しょうが	にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ	米 麦 ノンエッグ マヨネーズ(乳・卵無) じゃがいも パセリ	オリーブオイル	630 28.8	740 33.9

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※11日(水)は「もってえねんジャーの日」です。

※○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

こめ マッシュルーム ピーマン たまねぎ なす シャインマスカット

