



れ い わ ね ん が つ
令和6年 10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) 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	
1 火	セルフウイナーサンド 牛乳 野菜スープ ヨーグルト	ボークスディック 牛乳 ベーコン ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし だいこん こまつな	米粉パン あぶら じゃがいも	629 27.8	750 32.8	
2 水	麦ごはん 牛乳 さつまいもととり肉のレモンあん 太刀魚だんごのすまし汁 ふりかけ	牛乳 とり肉 たちうお	しょうが にんじん レモン果汁 たまねぎ しめじ ごぼう ねぎ	米 麦 油 でんぶん さとう さつまいも こむぎこ	693 24.7	830 28.7	
3 木	サンマーメン 牛乳 肉だんごのもち米蒸し 大豆あえ	牛乳 ぶた肉 ちりめん 大豆 とり肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし ねぎ キャベツ	中華めん ごま油 でんぶん パン粉 もち米 チンゲン菜	653 32.7	795 38.9	
4 金	麦ごはん 牛乳 いかとさといもの中華煮 ごまあえ	牛乳 ぶた肉 いか 厚揚げ ちくわ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ いんげん しょうが にんにく ほうれんそう にんじん	米 さといも 麦 さとう ごま油 ごま	604 28.5	728 33.5	
7 月	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め 根菜のごま汁 おかかづくだ煮	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ ちりめん かつおぶし 塩こんぶ	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく	米 麦 さとう じゃがいも ごま	613 29.6	— —	
8 火	米粉パン 牛乳 とり肉の粒マスタード焼き もやしのカレーソテー コンソメスープ	牛乳 とり肉 ハム	とうもろこし もやし ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ えだ豆	米粉パン 油 ノエッグ マヨネーズ (乳・卵無) じゃがいも	652 33.7	812 41.8	
9 水	たきこみごはん 牛乳 さけのもみじ焼き すまし汁 かぼちゃまんぢゅう	牛乳 とり肉 ちくわ さけ かまぼこ	しめじ かんぴょう えだ豆 たまねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ	米 麦 油 さとう ノエッグ マヨネーズ (乳・卵無) ゆばこんにやく こむぎこ かぼちゃ もち米	700 33.3	831 38.7	
10 木	わかめうどん 牛乳 おかかあえ あべかわいも	牛乳 かまぼこ 油揚げ わかめ かつおぶし きなこ	たまねぎ えのき ねぎ にんじん ほうれんそう もやし	うどん さとう さつまいも 油	639 22.2	798 26.7	
11 金	ぶた肉どんぶり 牛乳 ナムル 黒糖ビーンズ	ぶた肉 みそ 牛乳 くきわかめ チキンハム 大豆	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン だいこん キャベツ こまつな	こめ ごま油 おぎ 黒糖 油 小麦粉 さとう	622 29.4	720 33.5	
15 火	米粉パン 牛乳 ポテトグラタン だいこんスープ	牛乳 とり肉 チキンハム 豆乳 チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん だいこん とうもろこし こまつな	米粉パン じゃがいも こむぎこ バター	673 29.2	— —	
16 水	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き キャベツのレモンあえ みそ汁	牛乳 さば とうふ	だいこん にんじん しめじ たまねぎ キャベツ レモン果汁 こまつな	米 麦 ごま油 さとう	625 24.0	749 27.9	
17 木	ソフトめんカルボナーラ風 牛乳 ドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン たまご チーズ 調理用牛乳	だいこん にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ソフトめん 油 バター 生クリーム かんきつドレッシング (乳・卵無)	723 26.8	902 33.0	
18 金	かまぼこどんぶり 牛乳 きゅうりとわかめの酢のもの プリン	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ハム わかめ	しょうが にんじん たまねぎ 白ねぎ きゅうり	米 麦 油 さとう でんぶん ごま 豆乳プリン (乳・卵無)	643 23.5	754 27.3	
21 月	麦ごはん 牛乳 すきやき はりはり漬け	牛乳 牛肉 厚揚げ	ごぼう にんじん たまねぎ 白ねぎ 花切だいこん こまつな れんこん	米 麦 さとう じゃがいも ふ ごま	636 23.3	762 27.1	
22 火	米粉パン 牛乳 豚肉のアップルソースあえ 米粉のポタージュスープ	牛乳 ぶた肉 ハム 豆乳	しょうが たまねぎ すりりんご にんにく にんじん ブロッコリー マッシュルーム とうもろこし	米粉パン 油 じゃがいも 米粉	616 32.8	747 39.1	
23 水	カレーライス 牛乳 イタリアンサラダ	牛乳 ぶた肉	にんにく にんじん たまねぎ すりりんご ピーマン キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも カレーパウダー (乳・卵無) イタリアントマト (乳・卵無)	601 22.1	726 25.7	
24 木	ごまみそラーメン 牛乳 ラーパートアイ おにまんじゅう	牛乳 とり肉 豆乳 みそ チーズ 調理用牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ ねぎ はくさい	中華めん ごま ごま油 さとう さつまいも 米粉 きくらげ	693 27.6	866 34.0	
25 金	ルーロー飯 牛乳 ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉	しょうが 白ねぎ こまつな もやし チンゲン菜 たまねぎ にんじん だいこん	米 麦 油 さとう こむぎこ ごま油	636 30.4	761 35.6	
28 月	麦ごはん 牛乳 とり肉のすだちじょうゆかけ 即席漬け みそ汁	牛乳 とり肉 厚揚げ みそ 塩こんぶ	しょうが すだち果汁 にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	米 麦 さとう でんぶん さつまいも	656 29.6	802 36.3	
29 火	米粉パン 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ さつまいもクリーム	牛乳 大豆 ひよこ豆 ぶた肉 ベーコン 調理用牛乳	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム すりりんご えだ豆 キャベツ とうもろこし	米粉パン 油 オリーブオイル さとう ノエッグ マヨネーズ (乳・卵無) さつまいも 生クリーム	661 25.6	801 30.5	
30 水	ばらざし 牛乳 さわらの塩こうじ焼き いもだんご汁	牛乳 あなご ちくわ 高野どうふ たまご さわら かまぼこ	えだ豆 しょうが 干しいたけ にんじん れんこん たまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	634 29.0	734 33.5	
31 木	五目うどん 牛乳 大学かぼちゃ 小魚	牛乳 とり肉 かまぼこ 油揚げ わかめ かたくちいわし	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ かぼちゃ	うどん 油 黒砂糖 黒ごま さとう	637 26.5	791 31.4	

※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「ふるさと給食」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。

10月9日(水)の

「かぼちゃまんぢゅう」は、

株式会社大町から無償で

提供していただきました。

10月に使用している瀬戸内市の食材

こめ こむぎこ ピーマン キャベツ さつまいも

