



令和6年10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 (小) (中)	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	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
1(火)	チャンポン 【中華めん・小麦】 【汁:豚肉・鶏肉・いか・小麦・大豆】	きのこしゅうまい 【豚肉・小麦・ごま】	中華風あえもの 【小麦・大豆】	★ヨーグルト 【乳】	553 663 809 大豆製品	牛乳 いか ヨーグルト	ぶた肉 なると	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん しいたけ	にんじん きくらげ もやし ねぎ きゅうり しめじ	中華めん 三温糖 砂糖	ごま油 でんぷん 小麦粉
2(水)	むぎ 麦ごはん	さばのソース焼き 【さば・大豆】	秋野菜の煮物 【豚肉・小麦・大豆】		558 701 831 緑黄色野菜	牛乳 みそ 厚揚げ	さば ぶた肉	しょうが ごぼう たまねぎ いんげん	にんじん れんこん 干椎茸	米 三温糖	むぎ さつまいも
3(木)	セルフサンド(カレーコロツケ・ポイルキャベツ・ ●ウスターソース) 【パン:小麦・乳・大豆】【カレーコロツケ:小麦・大豆】		オニオンスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		500 666 798 海藻類	牛乳 にんじん パセリ グリーンピース	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん グリーンピース	セロリー たまねぎ だいこん	米粉パン パン粉 じゃがいも マーガリン	小麦粉 天ぷら油 砂糖 でんぷん
4(金)	むぎ 麦ごはん	おでん 【鶏肉・小麦・大豆】	のり酢あえ 【小麦・大豆】		498 626 749 果物	牛乳 昆布 厚揚げ	とり肉 さつまあげ ツナ	にんじん こまつな とうもろこし	だいこん もやし たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖	むぎ 三温糖
7(月)	むぎ 麦ごはん	いかと里芋の煮物 【豚肉・鶏肉・いか・大豆・小麦】	和風サラダ 【小麦・大豆・豚肉】		505 634 755 小魚類	牛乳 厚揚げ	ぶた肉 いか	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ れんこん	にんにく たまねぎ 干椎茸 いんげん キャベツ	米 さといも ごま油 サラダ油 和風たまねぎドレッシング	むぎ 三温糖 でんぷん
8(火)	木の葉うどん 【うどん:小麦】【汁:鶏肉・大豆・小麦】		ごまネーズサラダ 【ごま・小麦・大豆】	●かぼちゃ まんぢゅう 【小麦】	592 680 792 いも類	牛乳 油揚げ わかめ	とり肉 かまぼこ ちらしかまぼこ	ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり	にんじん 干椎茸 はくさい だいこん キャベツ	うどん 三温糖 ノンエッグマヨネーズ ごま かぼちゃまんぢゅう	
9(水)	ばらずし【小麦・大豆】 上具【卵・小麦・大豆】	さわらの塩こうじ焼き 【大豆】	すまし汁 【小麦・大豆】	ふるさとの味 給食の日	533 649 751 緑黄色野菜	牛乳 穴子 さわら とうふ	高野豆腐 卵 わかめ みそ	かんぴょう にんじん えだまめ だいこん	ごぼう 干椎茸 たまねぎ えのきたけ	米 三温糖	砂糖 塩こうじ
10(木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	チリコンカン 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	目の愛護デー ツナサラダ 【小麦・大豆】	●ブルー ベリージャム	512 707 841 種実類	牛乳 大豆 ひよこ豆 ツナ	ぶた肉 きんとき豆 きわかめ	にんにく にんじん トマト いんげん きゅうり	セロリー たまねぎ マッシュルーム だいこん	米粉パン 三温糖 ブルーベリージャム	じゃがいも オリーブオイル
11(金)	むぎ 麦ごはん	チャブチェ 【牛肉・小麦・大豆】	わかめスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		513 644 763 果物	牛乳 ベーコン わかめ	牛肉 とうふ	にんにく にんじん きくらげ しめじ たまねぎ	しょうが 干椎茸 チンゲンサイ とうもろこし はくさい	米 三温糖 ごま油	むぎ 春雨
15(火)	ごもく 五目あんかけそば 【中華そば:小麦】【汁:豚肉・鶏肉・いか・小麦・大豆】		くきわかめの中華あえ【小麦・大豆】 大学いものアーモンドがらめ 【小麦・大豆・アーモンド・ごま】	◆邑久中 カルシウム 最強料理	570 713 843 大豆製品	牛乳 いか ほたて	ぶた肉 なると くきわかめ	しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ	にんにく たまねぎ チンゲンサイ	中華めん ごま油 さつまいも ごま	でんぷん 三温糖 天ぷら油 アーモンド
16(水)	むぎ 麦ごはん	ししゃもの酢炒り 【小麦・大豆】	卵の花【小麦・大豆・さば】 のっぺい汁【鶏肉・小麦・大豆】	もってえねんジャーの日	496 633 753 緑黄色野菜	牛乳 油揚げ けずり粉 とり肉	子持ちししゃも ちくわ おから とうふ	ねぎ にんじん しめじ 白ねぎ	れんこん ごぼう だいこん	米 三温糖 さといも	むぎ ごま油
17(木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉のワインソースかけ 【鶏肉】	そえ野菜 豆乳チャウダー【豚肉・大豆・鶏肉・小麦】		533 690 833 海藻類	牛乳 ベーコン 豆乳	とり肉 ほたて	赤ピーマン キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	とうもろこし にんじん マッシュルーム パセリ	米粉パン じゃがいも イタリアンドレッシング サラダ油	砂糖 米粉
18(金)	むぎ 麦ごはん	ぶた肉と野菜の炒め物 【豚肉・小麦・大豆】	根菜のごま汁 【大豆・ごま】		519 652 773 きのこ類	牛乳 油揚げ	ぶた肉 みそ	しょうが キャベツ にんじん だいこん	たまねぎ ピーマン ごぼう ねぎ	米 三温糖 ごま	むぎ さといも
21(月)	むぎ 麦ごはん	すき焼き 【牛肉・小麦・大豆】	たくあんあえ 【ごま】		512 643 761 魚介類	牛乳 昆布	牛肉 とうふ	ごぼう たまねぎ はくさい たくあん こまつな	にんじん 干椎茸 白ねぎ きゅうり	米 三温糖 ふ	むぎ じゃがいも ごま
22(火)	ソフトめんきのこソースかけ 【ソフトめん:小麦】【ソース:豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		大根サラダ 【小麦・大豆・オレンジ】	ソイマフィン 【大豆・小麦・乳・卵】	607 760 899 いも類	牛乳 とり肉 たまご チーズ	ベーコン ほたて 豆乳 大豆粉	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム えのきたけ だいこん	にんじん エリンギ バター チンゲンサイ キャベツ	ソフトめん ホットケーキミックス バター でんぷん 柑橘ドレッシング	砂糖
23(水)	むぎ 麦ごはん	とり肉とさつまいもの甘酢 がらめ【鶏肉・小麦・大豆】	豆乳みそ汁 【大豆】		578 712 870 海藻類	牛乳 とうふ 豆乳	とり肉 油揚げ みそ	えだまめ たまねぎ はくさい	にんじん だいこん こまつな	米 さつまいも 天ぷら油	むぎ でんぷん 三温糖
24(木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ポトフ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	切干大根のサラダ 【小麦・大豆・ごま】	手作り りんごジャム 【りんご】	467 613 753 緑黄色野菜	牛乳 ウインナー	とり肉	たまねぎ マッシュルーム 切干大根 りんご	にんじん キャベツ きゅうり レモン	米粉パン サラダ油 ごま コーンスターチ	じゃがいも 三温糖
25(金)	むぎ 麦ごはん	さけのもみじ焼き 【さけ・大豆】	金平つ酢【さば・小麦・大豆】 赤だしみそ汁【大豆】		534 677 802 果物	牛乳 みそ けずり粉	さけ とうふ わかめ	にんじん ピーマン えのきたけ ねぎ	ごぼう たまねぎ なめこ	米 三温糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	むぎ ごま油
28(月)	かぼちゃ入りカレーライス 【牛肉・鶏肉・大豆・小麦】		グリーンサラダ 【小麦・大豆】	★ハロウィン ベリープリン	601 743 872 小魚類	牛乳 大豆	牛肉	にんにく たまねぎ かぼちゃ キャベツ	にんじん しめじ えだまめ きゅうり	米 サラダ油 ハロウィンベリープリン 青じそドレッシング	むぎ 小麦粉
29(火)	みそキムチラーメン 【中華めん:小麦】 【汁:豚肉・鶏肉・大豆】	肉団子のもち米むし 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】	小松菜とごぼうのナムル 【小麦・大豆】		501 612 771 大豆製品	牛乳 みそ	ぶた肉 とり肉	しょうが たまねぎ もやし 椎茸 白菜キムチ こまつな	にんじん とうもろこし キャベツ ねぎ ごぼう だいこん	中華めん 三温糖 もち米 パン粉	むぎ ごま油 でんぷん
30(水)	とりそぼろどんぶり 【鶏肉・小麦・大豆】		さつま汁 【豚肉・大豆】	みかん	563 706 837 魚介類	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 油揚げ	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ 干椎茸	れんこん とうもろこし ごぼう ねぎ だいこん みかん	米 でんぷん さつまいも	むぎ 三温糖 サラダ油
31(木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	◆ 邑久中 カルシウム最強料理 さけとほうれん草の グラタン【鮭・大豆・乳・小麦】	コンソメスープ 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】		478 627 762 海藻類	牛乳 大豆 ベーコン	さけ チーズ	たまねぎ ほうれん草 セロリー とうもろこし こまつな	マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ	米粉パン 小麦粉 パン粉	バター じゃがいも サラダ油

※○印は瀬戸内市基本献立です。

※●は、小袋がつかます。★は直接学校に配送されます。

※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つかます。

※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。

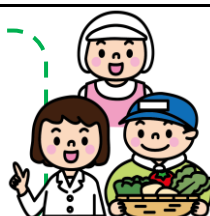
※米粉パン【小麦・乳・大豆】、米粉ソフトめん・米粉中華めん・うどん【小麦】が含まれています。

※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。

※16日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なものにも挑戦して食べ残しを少しでもなくしましょう！

10月の瀬戸内市産食材使用予定

米 小麦粉 たまねぎ さつまいも
ピーマン キャベツ 裳掛手作りみそ



10月1日の「ヨーグルト」はおかやまコープさん、
10月8日の「かぼちゃまんぢゅう」は株式会社大町
さんより現物寄附していただきました。