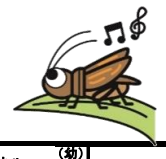
令和７年9月分　給食献立予定表



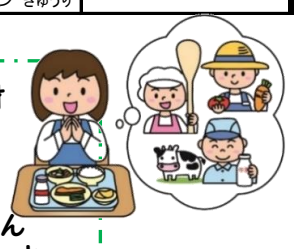
瀬戸内市邑久・牛窓学校給食調理場

日付	献立名 主食	主菜（メインのおかず）	副菜（主菜をおぎなう）	その他	エネルギー（幼）（小）（中） 家庭でとってほしい食品	主な材料 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（月）	災害時給食	鮭ずし 【鮭・小麦・大豆・ごま】	豆乳みそ汁 【鶏肉・豚肉・大豆】	★冷凍ピーチ 【桃】	ー 636 745 緑黄色野菜	牛乳　さけ 高野豆腐　みそ ハム　豆乳	ごぼう　にんじん 干椎茸　かんぴょう とうもろこし　たまねぎ かぼちゃ　キャベツ 黄桃	米　三温糖 ごま　上白糖 じゃがいも
2（火）	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】			568 711 841 果物	牛乳　くきわかめ やきぶた　とり肉	とうもろこし　にんじん きゅうり　キャベツ ピーマン　かぼちゃ	中華めん　三温糖 ごま油　でん粉 天ぷら油
3（水）	麦ごはん	肉じゃが 【牛肉・小麦・大豆】	梅かつおあえ 【小麦・大豆】		524 658 780 魚介類	牛乳　牛肉 こんぶ　とうふ かつおぶし	しょうが　にんじん たまねぎ　干椎茸 いんげん　切り干し大根 キャベツ　きゅうり うめ　しそ	米　麦　三温糖 じゃがいも
4（木）	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	527 683 824 海藻類	牛乳　牛肉 チーズ　ベーコン	たまねぎ　マッシュルーム なす　とうもろこし セロリー　にんじん エリンギ　だいこん パセリ	米粉パン　三温糖 じゃがいも ミルメークコーヒー
5（金）	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 緑黄色野菜	牛乳　わかめ とり肉　あぶらあげ みそ	にんにく　にんじん たまねぎ　とうがん しめじ　ねぎ	米　麦
8（月）	麦ごはん	チヌの磯あえ 【さば】	かぼちゃの含め煮 【鶏肉・小麦・大豆】		578 726 861 大豆製品	牛乳　チヌ けずり粉　青のり とり肉　こんぶ 平天　がんもどき	しょうが　ごぼう たまねぎ　干椎茸 かぼちゃ	米　麦　でん粉 天ぷら油　三温糖
9（火）	ソフトめんトマトソースかけ 【ソフトめん：小麦】【ソース：豚肉・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】	★和梨ゼリー	578 713 846 種実類	牛乳　ウインナー ほたて　いか いたや貝　ツナ ベーコン　チーズ	にんにく　セロリー にんじん　たまねぎ トマト　マッシュルーム ピーマン	ソフトめん　オリーブオイル デミグラスソース　でん粉 じゃがいも　和梨ゼリー
10（水）	豚キムチどんぶり 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		ナムル 【小麦・大豆】	●小魚アーモンド【アーモンド】	518 643 762 果物	牛乳　ぶた肉 油揚げ　みそ 煮干し	にんにく　にんじん たまねぎ　干椎茸 もやし　白菜キムチ しょうが　ねぎ　きくらげ だいこん　きゅうり　こまつな	米　麦　三温糖 ごま油　アーモンド
11（木）	セルフウインナーサンドカレーソース （ウインナーのカレーソースかけ・野菜ソテー） 【米粉パン：小麦・乳・大豆】【ウインナー：豚肉】		ポテトスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	★ヨーグルト 【乳】	593 720 834 魚介類	牛乳　ウインナー ベーコン　ヨーグルト	にんにく　キャベツ ピーマン　セロリー にんじん　たまねぎ パセリ	米粉パン　はちみつ サラダ油　じゃがいも
12（金）	麦ごはん	マーボーなす 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦・ごま】	海そうサラダ 【小麦・大豆】		511 624 760 緑黄色野菜	牛乳　ぶた肉 みそ　とうふ 海藻ミックス　わかめ	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ 干椎茸　たけのこ なす　ねぎ　とうもろこし キャベツ　きゅうり	米　麦　サラダ油 三温糖　でん粉 ごま油 青じそドレッシング
16（火）	しょうゆラーメン 【中華めん：小麦】 【汁：豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	春巻き 【小麦・大豆・豚肉】	大根の中華漬け 【小麦・大豆】		573 699 832 海藻類	牛乳　ぶた肉 なると	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ とうもろこし　めんま　干椎茸 もやし　はくさい　ねぎ キャベツ　だいこん　こまつな	中華めん　ごま油 春雨　でん粉 小麦粉　米粉 天ぷら油　上白糖
17（水）	麦ごはん	さわらのレモンみそかけ 【大豆】	豆乳こんにゃくめんのすまし汁 【小麦・大豆】	●のりつくだ煮 【小麦・大豆】	528 655 769 緑黄色野菜	牛乳　さわら みそ　油揚げ c わかめ　のり	レモン　にんじん たまねぎ　しめじ だいこん　ねぎ	米　麦　三温糖
18（木）	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】	★瀬戸内シャインマスカット	483 634 770 魚介類	牛乳　とり肉 大豆 黄ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ　なす トマト　かぼちゃ ピーマン　だいこん キャベツ　きゅうり シャインマスカット	米粉黒糖パン　三温糖 柑橘ドレッシング
19（金）	麦ごはん	豚肉のおろしぽん酢 【豚肉・小麦・大豆】	そえ野菜 チンゲンサイのスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●ごまドレッシング 【小麦・大豆・ごま】	560 689 806 いも類	牛乳　ぶた肉 ベーコン　ほたて とうふ	しょうが　だいこん ゆず　とうもろこし えだまめ　きゅうり キャベツ　にんじん　もやし たまねぎ　チンゲンサイ　干椎茸	米　麦　三温糖 ごまドレッシング
22（月）	なすと枝豆のドライカレー 【牛肉・小麦・大豆】		冬瓜とフルーツのゼリーよせ 【桃】		575 722 857 小魚	牛乳　牛肉 大豆	にんにく　たまねぎ にんじん　なす　トマト マッシュルーム　えだまめ とうもろこし　とうがん パイナップ　黄桃	米　麦　じゃがいも みかんゼリー　レモンゼリー
24（水）	お彼岸献立 萩の花ごはん	さばのごまだれ焼き 【さば・小麦・大豆・ごま】	いもの子汁 【豚肉・小麦・大豆】 もってぇねんジャーの日		510 643 764 緑黄色野菜	牛乳　小豆 さば　ぶた肉	えだまめ　にんじん たまねぎ　だいこん しめじ　ねぎ	米　もち米 三温糖　でん粉 ごま　さといも
25（木）	米粉胚芽パン 【小麦・乳・大豆】	とり肉の粒マスタード焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	パインサラダ パンプキンスープ 【小麦・豚肉・鶏肉・大豆】		540 706 859 海藻類	牛乳　とり肉 ベーコン　豆乳	キャベツ　きゅうり パイナップル　にんじん たまねぎ　マッシュルーム かぼちゃ　パセリ	米粉胚芽パン　サラダ油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖　じゃがいも 米粉
26（金）	麦ごはん	豚肉のしょうが炒め 【豚肉・小麦・大豆】	なすのみそ汁 【大豆】	●スティック納豆【大豆・小麦】	536 666 783 果物	牛乳　ぶた肉 油揚げ　みそ わかめ　なっとう	しょうが　たまねぎ ピーマン　にんじん なす　ねぎ うめ	米　麦　三温糖 じゃがいも
29（月）	キンパ風まぜごはん 【牛肉・小麦・大豆・ごま】	いわしのカリカリフライ	たまごスープ 【卵・小麦・豚肉・鶏肉・大豆】	●韓国のり 【ごま】	536 684 780 大豆製品	牛乳　牛肉 みそ　ごま のり　いわし ベーコン　わかめ たまご	しょうが　にんじん ごぼう　干椎茸 こまつな　つぼ漬け たまねぎ　しめじ もやし　チンゲンサイ	米　麦　ごま油 三温糖　でん粉 米粉パン粉　玄米粉 じゃがいも　天ぷら油
30（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	★みかんゼリー	592 730 854 魚介類	牛乳　牛肉 ぶた肉　大豆	にんにく　セロリー にんじん　たまねぎ マッシュルーム　干椎茸 トマト　とうもろこし キャベツ　赤ピーマン　きゅうり	ソフトめん　サラダ油 小麦粉　デミグラスソース イタリアンドレッシング みかんゼリー

※〇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。
※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。
※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。
※9月24日は「もってぇねんジャーの日」です。苦手な物にも挑戦して食べ残しを少しでもなくしましょう！

９月の瀬戸内市産食材使用予定

米　小麦粉　もち米
裳掛手作りみそ　とうがん
たまねぎ　じゃがいも　なす
ピーマン　かぼちゃ
シャインマスカット



毎食やさいを食べよう！

瀬戸内市ホームページ
「みんなの食育ひろば」