



令和7年9月分 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 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	エネルギー (小) (中) (大)	血やにくになる	体の調子をとどめる	力や熱のもとになる		
1 (月)	わかめごはん	とり肉の唐揚げ	きゅうりのカリカリづけ かぼちゃのみそ汁		686 822	牛乳 わかめ 中みそ	とり肉 厚揚げ 赤みそ	きゅうり だいこん かぼちゃ しょうが	ほしいたけ たまねぎ ねぎ にんにく	こめ てんぷん ごま油 さとう
2 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	チキンビーンズ	フレンチサラダ	●白桃ジャム	484 652 783	牛乳 とり肉	だいず マッシュルーム 赤ピーマン キャベツ	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり	米粉パン じゃがいも はくどうジャム	サラダ油 さとう
3 (水)	大豆入りドライカレー 【小麦】		冬瓜のフルーツあえ	福神漬け	511 699 836	牛乳 ぎゅう肉	大豆 ぶた肉	しょうが にんじん ピーマン パイン	たまねぎ マッシュルーム とうがん おうとう	こめ あぶら じゃがいも カクテルゼリー (マスカット、りんご) カレールウ (乳・卵無)
4 (木)	ぶっかけうどん 【うどん:小麦】 【汁:小麦】	しゅうまい 【小麦】	豚しゃぶサラダ		480 619 772	牛乳 かまぼこ	あぶらあげ ぶた肉	ねぎ きゅうり えのきたけ しょうが	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく	うどん さとう ごまドレッシング (乳・卵無) こびぎこ てんぷん
5 (金)	麦ごはん	マーボーなす	海そうサラダ		481 604 754	牛乳 赤みそ わかめ	ぶた肉 ツナ こんぶ	なす にんにく たまねぎ たけのこ きゅうり	しょうが にんじん ほしいたけ ピーマン だいこん	こめ あぶら てんぷん ごま さとう
8 (月)	ゆかりごはん	牛肉のしょうが炒め	さつま汁		486 603 751	牛乳 とり肉 わかめ	ぎゅう肉 厚揚げ 中みそ	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 ゆかり	さとう こめ さといも おぎ
9 (火)	セルフツナサンド 【米粉パン:小麦・乳】		野菜のスープ煮		483 635 769	牛乳 ウインナー	ツナ	とうもろこし にんじん だいこん マッシュルーム	キャベツ たまねぎ ブロッコリー きゅうり	米粉パン じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無) フレンチリミット レッティング
10 (水)	麦ごはん	さわらの塩こうじ焼き	冬瓜とぶた肉の煮物 たくあんあえ	もってえねん ジャーの日	494 603 752	牛乳 ちくわ 厚揚げ	さわら ぶた肉	とうがん いんげん キャベツ	にんじん しょうが たくあん	こめ あぶら さとう
11 (木)	スープスパゲティ 【ソフトめん:小麦】		ごまネーズサラダ	★ヨーグルト 【乳】	545 646 794	牛乳 ベーコン ヨーグルト	ボークハム ツナ	にんにく しめじ たまねぎ とうもろこし 赤ピーマン きゅうり だいこん	にんじん マッシュルーム ノンエッグ マヨネーズ キャベツ	ソフトめん オリーブオイル てんぷん ごま ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無) さとう
12 (金)	麦ごはん	さけの南蛮漬け	けんちん汁	おかか 佃煮	491 631 755	牛乳 とうふ こんぶ かつおぶし	さけ あぶらあげ ちりめん	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	こめ てんぷん じゃがいも ごま	サラダ油 さとう
16 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	ハンバーグ	ジャーマンポテト【乳】 もち麦スープ	●ケチャップ	488 667 817	牛乳 ベーコン ぶた肉	とり肉 ウインナー	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 もち麦 てんぷん
17 (水)	豚キムチ丼 【たまご】		ナムル	★瀬戸内シャイン マスカット	483 602 767	牛乳 ぶた肉	たまご チキンハム	たまねぎ ねぎ きゅうり ほうれん草 マスカット	にんじん キムチ だいこん にんにく	こめ てんぷん ごまあぶら さとう
18 (木)	中華風つけめん 【中華めん:小麦】		かぼちゃととり肉の甘辛煮		544 676 845	牛乳 ボークハム	とり肉	きゅうり キャベツ かぼちゃ	にんじん えだまめ	中華めん ごま ごま油 てんぷん サラダ油 さとう
19 (金)	パエリア 【えび、小麦】	フランクフルトのマヨネーズ焼き	コンソメスープ		483 630 760	牛乳 とり肉 ベーコン ボークフランク	えび いか ほたて	にんにく たまねぎ 赤ピーマン しょうが キャベツ パセリ	にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ	こめ オリーブオイル じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)
22 (月)	麦ごはん	肉じゃが	大豆あえ	★豆乳レモン ムース	506 661 763	牛乳 ちりめん こんぶ	ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	こめ さとう じゃがいも 豆乳レモンムース (乳・卵無)	おぎ
24 (水)	麦ごはん	鶏肉の和風パン粉焼き 【小麦】	そえ野菜 しょうがスープ		503 624 763	牛乳 ベーコン	とり肉 青のり	青のり しょうが だいこん たまねぎ	キャベツ しめじ にんじん チンゲンサイ	こめ パン粉 青じそドレッシング
25 (木)	ごまだれうどん 【うどん:小麦】		炊き合わせ	★和梨ゼリー	538 651 803	牛乳 赤みそ 厚揚げ	白みそ ささみ ちくわ	にんじん とうもろこし きゅうり	キャベツ きゅうり	うどん じゃがいも さとう 和梨ゼリー (乳・卵無)
26 (金)	お彼岸献立 萩の花ごはん	さばのごまだれかけ	なすのみそ汁		493 642 764	牛乳 あぶらあげ	さば 中みそ	えだまめ たまねぎ だいこん ねぎ	にんじん しめじ なす	こめ あずき ごま もち米 てんぷん さとう
29 (月)	牛肉どんぶり 【小麦】		ごまずあえ	●小魚 アーモンド	482 636 765	牛乳 ぎゅう肉	かまぼこ かたくちいわし	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ	にんじん ごぼう ほうれん草 きゅうり	こめ さとう アーモンド ごま
30 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	なすのミートグラタン 【小麦・乳】	ほたてのスープ		492 646 783	牛乳 ぶた肉 チーズ ほたて貝柱	ぎゅう肉 ヨーグルト ほたて	なす マッシュルーム トマト にんじん えだまめ	たまねぎ ピーマン りんご キャベツ	米粉パン あぶら じゃがいも

※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8品目に該当するものを【 】に載せています。

※米粉パン【小麦・乳】、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。

※10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。



食中毒や感染症の予防には、
しっかり手を洗うことが基本です！

9月の地産食材

米 じゃがいも
たまねぎ ピーマン
なす かぼちゃ
シャインマスカット

