令和7年10月分 給食献立予定表

瀬戸内市長船学校給食調理場

	令和7年10月分 給良駅立了定表					瀬戸内市長船学校給食調理場						
日付		献 3	5 名			<u>(外)</u> エ る 竹 竹						
н 13	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		くになる			力や熱のも		
1 (水	変ごはん	さんまの塩焼き	秋野菜の煮物	もってえねん ジャーの日	607 760	牛乳 とり肉 こんぶ	さんま 丸天	だいこん たまねぎ ほししいたけ れんこん	しょうが にんじん いんげん しめじ	こめ す さとう さ もち米	ひぎ さといも	
2 (木	ちゃんぽん 【中華めん:小麦】	肉質学のもち業むし 【小麦】	茎わかめの中華あえ	★ヨーグルト 【乳】	661 864 いも類	牛乳 いか ぶた肉 くきわかめ	平天 とうにゅう とり肉 ヨーグルト	きくらげ ねぎ キャベ とうもろこし	はくさい	でんぷん も パンこ		
3 (金	きごはん	とり肉のすだち醤油かけ	みそ汁 *P [・] * p ・ * p ・ * j		646	牛乳 厚揚げ こんぶ	とり肉 中みそ	しょうが にんじん ねぎ	すだち果汁 たまねぎ キャベツ	こめ は でんぷん さ さとう	ひぎ さつまいも	
6 (月	ばらずし 【たまご(別配缶)】	さわらの塩こうじ焼き	10 買うきゅうぎょう すまし汁	★お月見大福	530 668	牛乳 あい 高野豆腐 かまぼこ	ちくわ たまご さわら	えだまめ ほししいたけ れんこん えのきたけ	にんじん たまねぎ	こめ d さとう お月見大福(いぎ 卵・乳無)	
7 (火	米粉パン【小麦・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【乳】	471 649 789 魚介類	牛乳 ぶた肉 ひよこまめ	大豆 ベーコン		とうもろこし キャベツ	米粉パン オリーブォイル さ ノンエッグ マヨネーズ (生クリーム さ	さつまいも (乳・卵無) さとう	
8 (水	きずごはん	ぶた肉の しょうが焼き	根菜のごま汁	ひじき つくだ煮	515 659 792 緑黄色野菜	牛乳 とり肉 かつおぶし		ほししいたけ	しょうが にんじん ねぎ	あぶら じごま さ	じぎ じゃがいも さとう	
9 (木) [うど	∄うどん ん∶小麦】 ∵·小麦】	大学かぼちゃ	●小魚	621 775 いも類		わかめ かたくちいわし	ほししいたけ ねぎ	ごぼう かぼちゃ	黒砂糖	あげあぶら ごま	
10 (金	/	ごとだんぶり 小麦】	きゅうりとわかめの 酢の物	★ミニ たいやき 【小麦】	647 759 きのこ類	牛乳 ぶた肉 わかめ		たまねぎ きゅうり		あぶら でんぷん たいやき (乳	・卵無)	
14 (火) 黒糖パン 【小麦・乳】	ポテトグラタン 【小麦·乳】	大根スープ		681 830 果物	チーズ		だいこん こまつな	にんじん とうもろこし		ベター	
15 (水	きずさはん	さつまいもととり肉の レモンあんかけ	太刀魚のつみれ汁	●ふりかけ	519 681 818 海藻類	たちうおつみれ	とり肉	しょうが にんじん しめじ ねぎ	レモン果汁 たまねぎ ごぼう	こめ は でんぷん さ あげあぶら さ	じぎ さつまいも さとう	
16 (木)	カルボナーラ嵐 】【ソース:乳・たまご】	ドレッシングサラダ		565 711 890 大豆·大豆製品	牛乳 ベーコン		にんにく たまねぎ パセリ とうもろこし だいこん えだまめ	マッシュルーム ブロッコリー キャベツ	かんきつドレッシング	生クリーム グ(乳・卵無)	
17 (金	かきこみご飯	さけのもみじ焼き	いもだんご ^ト ゙ 【 _{小麦} 】		634 761 種実類	牛乳 とり肉 かまぼこ	さけ	にんじん ごぼう かんぴょう	ねぎ しめじ	さとう ま ノンエッグ マヨネーズ (いももち		
20 (月	豚肉どんぶり		ごまずあえ	★はちみつ レモンゼリー	528 660 774 豆類	牛乳 ちくわ		しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	だいこん	さとう ゼリー (乳・F		
21 (火) 米粉パン 【小麦・乳】	とり肉の 粒マスタード焼き	キャベツのカレーソテー コンソメスープ		639 800 魚介類			ピーマン たまねぎ えだまめ	にんじん キャベツ	米粉パン し あぶら ノンエッグマヨネーズ((乳・卵無)	
22 (水	カレーライス 【小麦】		イタリアンサラダ		636 764 大豆·大豆製品			たまねぎ ピーマン とうもろこし		じゃがいも カレールウ(乳 イタリアンドレッシン	グ(乳・卵無)	
23 (木) ごまみそラーメン 【中華めん:小麦】	ちくわのマヨネーズ焼き	ラーパーツァイ		604 752 海藻類	牛乳 中みそ ちくわ		にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ はくさい	きくらげ	中華めん ごま油 さ バンエッグ マヨネーズ (さとう	
24 (金) 麦ごはん	さばのかばあげ	ゆず香あえ とうふの赤だし		680	牛乳 とうふ 白みそ		たまねぎ はくさい だいこん ゆず果汁	ねぎ にんじん	こめ す でんぷん す さとう	いぎ あげあぶら	
27 (月) 麦ごはん	すきやき 【小麦】	花切大根のはりはり漬け					ごぼう たまねぎ だいこん れんこん	こまつな	じゃがいも さ やきふ こ	ごま	
28 (火) バターロールパン 【小麦·乳】	ぶた肉の アップルソース	米 [*] 粉の ポタージュスープ		481 667 818 小魚類	牛乳 チキンハム	ぶた肉 とうにゅう	にんじん				
29 (水) 菱ごはん	いかと菫芋の中華煮	ごまあえ	●さつまいも チップス	486 639	牛乳 いか ちくわ	厚揚げ	たまねぎ ほししいたけ しょうが ほうれん草 キャベツ	にんにく	さといも ご	じぎ ごまあぶら さとう	
30 (木	(うど	めうどん ん:小麦】 :小麦】	おかかあえ	あべかわいも	468 627	牛乳 わかめ かつおぶし	あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ ねぎ	えのきたけ もやし ほうれん草	あげあぶら さ	さつまいも さとう	
31 (金			ワンタンスープ 【小麦】	★かぼちゃ プリン	526	牛乳 ワンタン		しょうが こまつな にんじん たまねぎ チンゲン菜	きくらげ だいこん	あぶら こ	じぎ ごまあぶら こむぎこ (乳・卵無)	

※○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8品目に該当するものを【】に載せています。
- ※米粉パン、黒糖パン、ロールパン【小麦・乳】、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。
- ※1日は「もってぇねんジャーの日」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

