



# 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

| 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                 |                                            |
| 1(水)  | 麦ごはん                                  | さんまの塩焼き               | 秋野菜の煮物                 | もってえねん<br>ジャーの日     | 牛乳 さんま<br>とり肉 丸天<br>こんぶ                    |
| 2(木)  | ちゃんぽん<br>【中華めん:小麦】                    | 肉団子のもち米むし<br>【小麦】     | 茎わかめの中華あえ              | ★ヨーグルト<br>【乳】       | 牛乳 平天<br>いか どうにゅう<br>ぶた肉 とり肉<br>きわかめ ヨーグルト |
| 3(金)  | 麦ごはん                                  | とり肉のすだち醤油かけ           | みそ汁<br>即席漬け            |                     | 牛乳 どり肉<br>厚揚げ 中みそ<br>こんぶ                   |
| 6(月)  | ばらずし<br>【たまご(別配缶)】                    | さわらの塩こうじ焼き            | 10月6日は十五夜<br>すまし汁      | ★お月見大福              | 牛乳 ちくわ<br>あなご たまご<br>高野豆腐 さわら<br>かまぼこ      |
| 7(火)  | 米粉パン<br>【小麦・乳】                        | チリコンカン                | コールスローサラダ              | さつまいも<br>クリーム【乳】    | 牛乳 大豆<br>ぶた肉 ベーコン<br>ひよこまめ                 |
| 8(水)  | 麦ごはん                                  | ぶた肉の<br>しょうが焼き        | 根菜のごま汁                 | ひじき<br>つくだ煮         | 牛乳 ぶた肉<br>とり肉 中みそ<br>かつおぶし ひじき             |
| 9(木)  | 五目うどん<br>【うどん:小麦】<br>【汁:小麦】           |                       | 大学かぼちゃ                 | ●小魚                 | 牛乳 かつお<br>とり肉 わかめ<br>油揚げ                   |
| 10(金) | かまぼこどんぶり<br>【小麦】                      |                       | きゅうりとわかめの<br>酢の物       | ★ミニ<br>たいやき<br>【小麦】 | 牛乳 かつお<br>ぶた肉 わかめ                          |
| 14(火) | 黒糖パン<br>【小麦・乳】                        | ポテトグラタン<br>【小麦・乳】     | 大根スープ                  |                     | 牛乳 どり肉<br>ウィンナー どうにゅう<br>チーズ ベーコン          |
| 15(水) | 麦ごはん                                  | さつまいもととり肉の<br>レモンあんかけ | 太刀魚のつみれ汁               | ●ふりかけ               | 牛乳 どり肉<br>たらちゅうおつみれ                        |
| 16(木) | ソフトめんカルボナーラ風<br>【ソフトめん:小麦】【ソース:乳・たまご】 |                       | ドレッシングサラダ              |                     | 牛乳 たまご<br>ベーコン チーズ                         |
| 17(金) | 炊きこみご飯                                | さけのもみじ焼き              | いもだんご汁<br>【小麦】         |                     | 牛乳 ちくわ<br>とり肉 さけ<br>かまぼこ                   |
| 20(月) | 豚肉どんぶり                                |                       | ごまずあえ                  | ★はちみつ<br>レモンゼリー     | 牛乳 ぶた肉<br>ちくわ                              |
| 21(火) | 米粉パン<br>【小麦・乳】                        | とり肉の<br>粒マスタード焼き      | キャベツのカレーソテー<br>コンソメスープ |                     | 牛乳 どり肉<br>ボークハム                            |
| 22(水) | カレーライス<br>【小麦】                        |                       | イタリアンサラダ               |                     | 牛乳 きゅう肉<br>たまねぎ                            |
| 23(木) | ごまみそラーメン<br>【中華めん:小麦】                 | ちくわのマヨネーズ焼き           | ラーパーツァイ                |                     | 牛乳 赤みそ<br>中みそ ぶた肉<br>ちくわ                   |
| 24(金) | 麦ごはん                                  | さばのかばあげ               | ゆず香あえ<br>とうふの赤だし       |                     | 牛乳 さば<br>とうふ 赤みそ<br>白みそ わかめ                |
| 27(月) | 麦ごはん                                  | すきやき<br>【小麦】          | 花切大根のはりはり漬け            |                     | 牛乳 きゅう肉<br>厚揚げ                             |
| 28(火) | バターロールパン<br>【小麦・乳】                    | ぶた肉の<br>アップルソース       | 米粉の<br>ポタージュスープ        |                     | 牛乳 ぶた肉<br>チキンハム どうにゅう                      |
| 29(水) | 麦ごはん                                  | いかと里芋の中華煮             | ごまあえ                   | ●さつまいも<br>チップス      | 牛乳 ぶた肉<br>いか 厚揚げ<br>ちくわ                    |
| 30(木) | わかめうどん<br>【うどん:小麦】<br>【汁:小麦】          |                       | おかかあえ                  | あべかわいも              | 牛乳 あぶらあげ<br>わかめ かまぼこ<br>かつおぶし きなこ          |
| 31(金) | ルーロー飯                                 |                       | ワンタンスープ<br>【小麦】        | ★かぼちゃ<br>プリン        | 牛乳 ぶた肉<br>ワンタン                             |

※○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 きゅうり  
キャベツ 装掛手作りみそ

