



令和7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				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)	とりそぼろどんぶり 【鶏肉・小麦・大豆】	根菜のごま汁 【大豆・ごま】			牛乳 513 油揚げ 650 みそ 776 鶏介類
2(木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	チリコンカン 【豚肉・鶏肉・大豆・小麦】	ツナサラダ 【小麦・大豆】	★ヨーグルト 【乳】	牛乳 540 大豆 687 ひよこ豆 821 きざわかめ ヨーグルト
3(金)	むぎ麦ごはん 	いかとさといもの煮物 【豚肉・鶏肉・大豆・いか・小麦】	大根とじゃこのサラダ【小麦・大豆】	★月見ゼリー	牛乳 513 昆布 639 いか 759 海藻類
6(月)	むぎ麦ごはん	さけ鮭のちゃんちゃん焼き 【鮭・大豆】	10月6日は十五夜 ひつまじり汁【鶏肉・小麦・大豆】	手作りひじき ふりかけ 【小麦・大豆・ごま】	牛乳 503 みそ 633 ひじき 752 いも類
7(火)	木の葉うどん 【うどん・小麦】【汁:鶏肉・小麦・大豆】		おかかあえ 【小麦・大豆】	あべかわいも 【小麦・大豆】	牛乳 534 油揚げ 635 わかめ 759 きなこ 種実類
8(水)	むぎ麦ごはん	チャプチェ 【牛肉・小麦・大豆・ごま】	わかめスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		牛乳 510 ベーコン 642 わかめ 763 果物類
9(木)	米粉胚芽パン 【小麦・乳・大豆】	ポトフ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	切り干し大根のサラダ 【小麦・大豆・ごま】	手作りりんご ジャム【りんご】	牛乳 483 ウィンナー 638 783 緑黄色野菜
10(金)	カツ丼 【とんかつ:豚肉・小麦・大豆】【汁:卵・小麦・大豆】	茎わかめの甘酢あえ 【小麦・大豆】	目の愛護デー	★ブルーベリー ゼリー	牛乳 582 大豆 698 かまぼこ 856 魚介類
14(火)	ソフトめんハッシュドビーフソースかけ 【ソフトめん:小麦】【ソース:牛肉・鶏肉・大豆・小麦】		イタリアンサラダ		牛乳 520 大豆 652 771 小魚類
15(水)	ばらずし【大豆・小麦・ゼラチン】 上具【卵・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	牛乳 519 あなご 634 さわかめ 735 とうふ 良黄色野菜
16(木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	とりにく肉のワインソースかけ 【鶏肉】	そえ野菜【小麦・大豆・豚肉】 豆乳チャウダー 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●ハニーメープル	牛乳 557 ベーコン 710 豆乳 851 海藻類
17(金)	むぎ麦ごはん	すき焼き 【牛肉・小麦・大豆】	たくあんあえ 【ごま】		牛乳 498 昆布 627 745 魚介類
20(月)	むぎ麦ごはん	とりにく肉のすだちしょうゆかけ 【鶏肉・小麦・大豆】	卵の花【小麦・大豆・さば】 のっぺい汁【小麦・大豆】	もってえねんジャーの日	牛乳 545 油揚げ 682 けずり粉 807 とうふ 緑黄色野菜
21(火)	みそキムチラーメン 【中華めん:小麦】 【汁:豚肉・鶏肉・大豆】	肉団子のもち米蒸し 【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】		牛乳 494 なると 605 とり肉 764 大豆製品
22(水)	むぎ麦ごはん	おでん 【鶏肉・小麦・大豆】	のり酢あえ 【小麦・大豆】	●ひとくちゆず レモンゼリー	牛乳 501 さつまあげ 626 昆布 746 ツナ きのこ類
23(木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	さけ鮭のポテマヨ焼き 【鮭・大豆・小麦】	とりにく肉とれんこんのスープ 【鶏肉・小麦・大豆】		牛乳 507 大豆 664 808 果物類
24(金)	むぎ麦ごはん	さつまいもととりにく肉の 甘酢がらめ【鶏肉・小麦・大豆】	とうもろこし 豆乳みそ汁 【豚肉・大豆】		牛乳 558 ぶた肉 689 豆乳 845 緑黄色野菜
27(月)	かぼちゃカレー 【牛肉・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		牛乳 583 大豆 722 850 小魚類
28(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・大豆・小麦】	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】		牛乳 585 ベーコン 734 豆乳 870 チーズ 牛乳製品
29(水)	むぎ麦ごはん	豚肉と野菜の炒め物 【豚肉・小麦・大豆】	さつま汁 【鶏肉・大豆】		牛乳 516 とり肉 649 みそ 772 海藻類
30(木)	米粉パン 【小麦・乳・大豆】	ラビオリのトマト煮 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	きゅうりのレモンあえ 【小麦・大豆】	●黒豆きなこ クリーム 【大豆・乳・ごま】	牛乳 507 ぶた肉 647 774 大豆製品
31(金)	むぎ麦ごはん	さんまの塩焼き 【豚肉・大豆・小麦】	秋野菜の煮物 【豚肉・大豆・小麦】		牛乳 575 ぶた肉 724 厚揚げ 861 緑黄色野菜

※○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。
※20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 じゃがいも きゅうり
キャベツ 裳掛手作りみそ