令和7年 | 0月分 給食献立予定表

瀬戸内市邑久・牛窓学校給食調理場

	前 立 名 IIA							瀬戸内市邑久·牛窓学校給食調理場 主 な 材 料					
日 付	+ A		献立名		エ の単	エネル (幼) ギー (小) 家庭でとって					科 う 力や熱のもとになる		
	主食	主菜(メインのおかず)	副菜(主菜をおぎな)	その他	ほしい食品 513	牛乳	とり肉	しょうが	をととのえる れんこん とうもろこし		サラダ油	
1 (水)		ぼろどんぶり _{]・小麦・大豆】}	複葉のごま汗 【大豆・ごま】			650 776 魚介類	油揚げ	みそ	にんじん えだまめ だいこん	とうもろこし ごぼう ねぎ	三温糖じゃがいも	でんぷん ごま	
2 (木)	こがこ 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】	687 821	牛乳 大豆 ひよこ豆 くきわかめ	ぶた肉 きんとき豆 ツナ ヨーグルト	マッシュル えだまめ		米粉パン じゃがいも オリーブオ		
3 (金)	きぎましん	いかとさといもの煮物	大根とじゃこのサラダ【小麦・大豆】		★月見ゼリー	639 755	牛乳 昆布 いか	ぶた肉 厚揚げ ちりめん	きゅうり しょうが にんじん たけのこ たまねぎ	にんにく れんこん 干椎茸 いんげん		さといも ごま油 月見ゼリー	
6 (月)	きぎごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 【鮭・大豆】			てづく 手作りひじき ふりかけ 【小麦・大豆・ごま】	633 752	牛乳 みそ ひじき	さけ とり肉 かつおぶし	しめじ	こまつな キャベツ たまねぎ だいこん 干椎茸	とうもろこし 米 麦 純米ひっつ	, 三温糖 Oみ ごま	
7 (火)			おかかあえ【小麦・大豆】		あべかわいも	635 759	牛乳 油揚げ わかめ きなこ	とり肉 かまぼこ	はくさい ごぼう たまねぎ はくさい キャベツ	<u>ねぎ</u> にんじん えのき茸 干椎茸 こまつな	うどん 天ぷら油	三温糖さつまいも	
8 (水)	菱ごはん	チャプチェ 【牛肉・小麦・大豆・ごま】	わかめス―プ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		300	642 763	牛乳 ベーコン わかめ	牛肉とうふ		しょうが 干椎茸 チンゲンサイ 、たまねぎ	米麦三温糖ごま	ごま油 春雨	
9 (木)	こめこはいが 米粉胚芽パン 【小麦・乳・大豆】	ポトフ	^{きりぼしだいこん} 切干大根のサラダ 【小麦・大豆・ごま】		まずくりりんご 手作りりんご ジャム【りんご】	638 783	牛乳 ウインナー	- とり肉	キャベツ きゅうり	はくさい たまねぎ 一ム レモン 切干大根 りんご	米粉胚芽/ じゃがいも 三温糖	パン ごま サラダ油 でんぷん	
10 (金)		カツ丼 ま・大豆】【汁:卵・小麦・大豆】	くま 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	698 856	牛乳 大豆 かまぼこ	ぶた肉 たまご くきわかめ	レモン にんじん 干椎茸 とうもろこし きゅうり	たまねぎ ねぎ , キャベツ しょうが	米 麦 天ぷら油 ごま油 ブルーベリ	パン粉 三温糖 Iーゼリー	
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】				<u>魚介類</u> 520 652 771 小魚類	牛乳 大豆	牛肉	マッシュル 赤ピーマン	セロリー たまねぎ ーム トマト , きゅうり とうもろこし	小麦粉	サラダ油 ドレッシング		
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】		さとの味食の日	519 634	牛乳 あなご さわら とうふ	たまご みそ	かんぴょうにんじんえだまめだいこん	うごぼう 干椎茸 たまねぎ	米 三温糖	砂糖	
16 (木)	ニッニ 米粉パン 【小麦·乳·大豆】	とり肉のワインソースかけ 【鶏肉】	そえ野菜【小麦・大豆・豚肉 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 ************************************	557 710	牛乳 ベーコン 豆乳	とり肉 ほたて	キャベツ にんにく マッシュル	きゅうり たまねぎ 一ム しめじ とうもろこし	サラダ油	ぎドレッシング	
17 (金)	^{むぎ} ごはん	。 すき焼き 【牛肉・小麦・大豆】	たくあんあえ 【ごま】	WORL	月 1 6 日 D FOOD DAY,	498 3 627 745	牛乳 昆布	牛肉 とうふ	ごぼう たまねぎ はくさい たくあん こまつな	にんじん 干椎茸 白ねぎ きゅうり	米 麦 じゃがいも ごま	三温糖	
20 (月)	菱ごはん	とり肉のすだちしょうゆかけ 【鶏肉・小麦・大豆】	^う	もってぇ	ねんジャーの日	545 682	牛乳 油揚げ けずり粉 とうふ	とり肉 ちくわ おから	すだち れんこん ごぼう だいこん	しょうが にんじん しめじ 白ねぎ	米 麦 でんぷん さといも	三温糖ごま油	
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】	こまっな 小松菜とごぼうのナ <i>』</i> 【小麦・大豆】	ムル		494 605	牛乳 なると とり肉	ぶた肉 みそ	もやし ねき 白菜キムチ	にんじん とうもろこし ぎ キャベツ ごぼう こまつな	中華めん もち米 でんぷん	三温糖 パン粉 ごま油	
22 (水)	菱ごはん	おでん 【鶏肉・小麦・大豆】	のり ^ず あえ 【小麦·大豆】		●ひとくちゆず レモンゼリー	501 626	牛乳 さつまあけ 昆布 ツナ	とり肉 [*] 厚揚げ のり	にんじん だいこん もやし	だいこん ほうれんそう	米 麦 じゃがいも ゆずレモン	三温糖ンゼリー	
23 (木)	こめこ 米粉パン 【小麦·乳·大豆】	きけ 鮭のポテマヨ焼き 【鮭・大豆・小麦】	とり団子としめじのス・ 【鶏肉・小麦・大豆】	ープ		507	牛乳 大豆	さけ とり肉	にんじん たまねぎ しょうが もやし	グリンピース しめじ ねぎ はくさい こまつな	米粉パン ノンエッグ・ でんぷん	じゃがいも マヨネーズ	
24 (金)	菱ごはん	さつまいもととり肉の ^{あまず} 甘酢がらめ【鶏肉・小麦・大豆】	とうにゅう 豆乳みそ汁 【豚肉・大豆】			558 689	牛乳 ぶた肉 豆乳	とり肉 みそ とうふ	えだまめ だいこん 干椎茸	にんじん たまねぎ 白ねぎ	米 麦 でんぷん 三温糖	さつまいも 天ぷら油	
27 (月)		だちゃカレー 日・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	583	牛乳 大豆	牛肉	にんじん マッシュル かぼちゃ えだまめ キャベツ	たまねぎ ,一ム トマト にんにく きゅうり	米 麦 小麦粉 青じそドレ	サラダ油 ベリープリン ッシング	
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】	585 734 870 いも類	牛乳 ベーコン 豆乳 チーズ	たまご 大豆	にんじん エリンギ しめじ チンゲンサィ キャベツ	マッシュルーム (にんにく だいこん	かんきつドホットケージ	キミックス バター	
29 (水)	^{むぎ} ごはん	豚肉と野菜の炒め物 【豚肉・小麦・大豆】	さつま ^{じる} 【鶏肉·大豆】			516 649 772 海藻類	牛乳 とり肉 みそ		しょうが キャベツ ピーマン にんじん 干椎茸	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 さつまいも		
30 (木)	こめこ 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っ 【小麦·大豆】	え	●黒豆きなこ クリーム 【大豆・乳・ごま】	507 647 774 大豆製品	生乳 ぶた肉	とり肉	にんにく	えだまめ ーム トマト	米粉パン じゃがいも パン粉 オリーブオ 黒豆きなこ	小麦粉 三温糖 イル	
31 (金)	菱ごはん	さんまの塩焼き	をきやさい にもの 秋野菜の煮物 【豚肉・大豆・小麦】	•		575 724	牛乳 ぶた肉 厚揚げ	さんま 昆布	にんじん	ごぼう たまねぎ いんげん	米麦くり	さといも三温糖	

※○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 米 小麦粉 じゃがいも きゅうり キャベツ 裳掛手作りみそ