



# 令和8年9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                                                                   |                                     |                                                  |                                           | エネルギー<br>ギョー               | 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                                       |                            | 家庭でとってほしい食品                                | 血 や に く に な る                                                       | 体 の 調 子 を と の と の え る                                                      | 力 や 熱 の も と に な る                   |                                                             |
| 1 (火)  | しょうゆラーメン<br>【中華めん:小麦】<br>【汁:豚肉・鶏肉・小麦・大豆】                                | はるま<br>春巻き<br>【小麦・大豆・豚肉】            | きりぼしだいこん ちゅうか<br>切干大根の中華あえ【小麦・大豆】                |                                           | 566<br>692<br>793<br>海藻類   | 牛乳<br>ぶた肉<br>なると<br>こまつな                   | にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>とうもろこし メンマ<br>もやし ねぎ<br>切干だいこん キャベツ       | 中華めん ごま油<br>春雨 でん粉<br>小麦粉 米粉<br>天ぷら油 三温糖                                   |                                     |                                                             |
| 2 (水)  | 災害時給食<br>救給カレー&★ナン【小麦】                                                  | とうがん<br>冬瓜とフルーツのゼリーよせ<br>【大豆】       |                                                  |                                           | 572<br>600<br>846<br>肉類    | 牛乳<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>トマト<br>みかん<br>とうがん | にんじん<br>しめじ<br>パイナップル<br>とうがん                                       | 米 じゃがいも<br>植物油 ナン<br>豆乳ゼリー 砂糖<br>レモンゼリー                                    |                                     |                                                             |
| 3 (木)  | セルフウインナーサンドカレーソース<br>(ウインナーのカレーソースかけ・野菜ソテー)<br>【米粉パン:小麦・乳・大豆】【ウインナー:豚肉】 | ポテトスープ<br>【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】             | 冷凍みかん<br>(中)                                     |                                           | 496<br>619<br>758<br>魚介類   | 牛乳<br>ベーコン<br>ウインナー                        | にんにく キャベツ<br>ピーマン セロリー<br>にんじん たまねぎ<br>チンゲンサイ たまねぎ<br>みかん(中)        | 米粉パン はちみつ<br>サラダ油 じゃがいも                                                    |                                     |                                                             |
| 4 (金)  | わかめごはん                                                                  | とり肉の梅みそ焼き<br>【鶏肉・大豆】                | とうがん<br>冬瓜のすまし汁<br>【大豆・小麦】                       | ふるさとの味<br>給食の日                            | 522<br>633<br>749<br>緑黄色野菜 | 牛乳<br>とり肉<br>とうふ                           | わかめ<br>あぶらあげ<br>みそ                                                  | しそ<br>にんじん<br>とうがん<br>ねぎ                                                   | 米 麦                                 |                                                             |
| 7 (月)  | なすと枝豆のドライカレー<br>【牛肉・小麦・大豆】                                              | かい<br>海そうサラダ【小麦・大豆・豚肉】              |                                                  |                                           | 528<br>665<br>790<br>小魚    | 牛乳<br>大豆<br>海そうミックス                        | にんにく たまねぎ<br>にんじん なす トマト<br>マッシュルーム えだまめ<br>とうもろこし キャベツ<br>きゅうり もやし | 米 麦 じゃがいも                                                                  |                                     |                                                             |
| 8 (火)  | ソフトめんのつけナポリタン<br>【ソフトめん:小麦】【ソース:豚肉・鶏肉・小麦・大豆】                            | イタリアンサラダ                            | 一口チーズ<br>【乳】                                     |                                           | 480<br>592<br>694<br>魚介類   | 牛乳<br>ベーコン<br>セロリー                         | とり肉<br>チーズ<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>マッシュルーム<br>だいこん<br>キャベツ<br>にんにく       | ソフトめん サラダ油<br>でん粉<br>イタリアンドレッシング                                           |                                     |                                                             |
| 9 (水)  | むぎ<br>麦ごはん                                                              | さわらのレモンみそかけ<br>【大豆】                 | とうにゅう<br>豆乳こんにやくめんのすまし汁<br>【小麦・大豆】               | ●ふりかけ                                     | 492<br>615<br>727<br>緑黄色野菜 | 牛乳<br>みそ<br>わかめ<br>かつおぶし                   | さわら<br>油揚げ<br>のり                                                    | レモン<br>たまねぎ<br>だいこん<br>しめじ<br>ねぎ                                           | 米 麦 三温糖                             |                                                             |
| 10 (木) | こめこくとう<br>米粉黒糖パン<br>【小麦・乳・大豆】                                           | なつやさい<br>夏野菜のチキンピーンズ<br>【鶏肉・小麦・大豆】  | カラフルサラダ<br>【小麦・大豆・ごま】                            | わいとう<br>冷凍みかん(幼・小)<br>ひゅがなつ<br>★日向夏ゼリー(中) | 474<br>619<br>772<br>魚介類   | 牛乳<br>大豆<br>黄ピーマン<br>赤ピーマン                 | とり肉<br>たまねぎ<br>トマト<br>ピーマン<br>キャベツ<br>みかん(幼・小)                      | 米粉黒糖パン 三温糖<br>ひゅうがなつゼリー(中)<br>香味和風ドレッシング                                   |                                     |                                                             |
| 11 (金) | むぎ<br>麦ごはん                                                              | にく<br>肉じゃが<br>【牛肉・小麦・大豆】            | うめ<br>梅かつおあえ<br>【小麦・大豆】                          |                                           | 504<br>635<br>754<br>果物    | 牛乳<br>こんぶ<br>かつおぶし                         | しょうが<br>にんじん<br>干椎茸<br>切干だいこん<br>こまつな<br>うめ<br>しそ                   | 米 麦 三温糖<br>じゃがいも                                                           |                                     |                                                             |
| 14 (月) | ぶた<br>豚キムチどんぶり<br>【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】                                         | ナムル<br>【小麦・大豆】                      | ●あじつ<br>味付き煮干し                                   |                                           | 489<br>612<br>730<br>海藻類   | 牛乳<br>油揚げ<br>煮干し                           | ぶた肉<br>みそ                                                           | にんにく<br>たまねぎ<br>もやし<br>白菜キムチ<br>しょうが<br>ねぎ<br>きくらげ<br>だいこん<br>きゅうり<br>こまつな | 米 麦 三温糖<br>ごま油                      |                                                             |
| 15 (火) | ちゅうかふう<br>中華風つけめん<br>【中華めん:小麦】<br>【汁:豚肉・小麦・大豆】                          | とり肉とかぼちゃの揚げ煮<br>【鶏肉・小麦・大豆】          | ●ひとくち<br>一口<br>アセロラゼリー                           |                                           | 544<br>679<br>801<br>魚介類   | 牛乳<br>やぎぶた                                 | くきわかめ<br>とり肉                                                        | とうもろこし<br>きゅうり<br>キャベツ<br>かぼちゃ                                             | 中華めん 三温糖<br>ごま油 でん粉<br>天ぷら油 アセロラゼリー |                                                             |
| 16 (水) | むぎ<br>麦ごはん                                                              | ぶたにく<br>豚肉のしょうが炒め<br>【豚肉・小麦・大豆】     | なすのみそ汁<br>【大豆】                                   | ●スティック<br>納豆【大豆・小麦】                       | 514<br>640<br>755<br>果物    | 牛乳<br>油揚げ<br>わかめ                           | ぶた肉<br>みそ<br>なつとう                                                   | しょうが<br>ピーマン<br>なす<br>うめ                                                   | 米 麦 三温糖<br>じゃがいも                    |                                                             |
| 17 (木) | こめこ<br>米粉パン<br>【小麦・乳・大豆】                                                | なすのミートグラタン<br>【牛肉・小麦・乳・大豆】          | マセドアンスープ<br>【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】                        | ★ヨーグルト<br>【乳】                             | 588<br>746<br>892<br>海藻類   | 牛乳<br>チーズ<br>ヨーグルト                         | 牛肉<br>ベーコン<br>大豆                                                    | たまねぎ<br>なす<br>セロリー<br>エリンギ<br>パセリ                                          | マッシュルーム<br>とうもろこし<br>にんじん<br>だいこん   | 米粉パン 三温糖<br>じゃがいも                                           |
| 18 (金) | お彼岸献立<br>はぎ はな<br>萩の花ごはん                                                | さばのごまだれ焼き<br>【さば・小麦・大豆・ごま】          | いもの子汁<br>【豚肉・小麦・大豆】                              | ★せとうち<br>瀬戸内シャイン<br>マスカット                 | 515<br>604<br>725<br>緑黄色野菜 | 牛乳<br>さば                                   | 小豆<br>ぶた肉                                                           | えだまめ<br>たまねぎ<br>しめじ                                                        | にんじん<br>だいこん<br>ねぎ                  | 米 もち米<br>三温糖 でん粉<br>ごま さといも                                 |
| 24 (木) | こめこはいが<br>米粉胚芽パン<br>【小麦・乳・大豆】                                           | にく つぶ<br>とり肉の粒マスタード焼き<br>【鶏肉・小麦・大豆】 | ひじきサラダ【小麦・大豆・豚肉】<br>パンプキンスープ<br>【小麦・豚肉・鶏肉・大豆】    |                                           | 510<br>670<br>817<br>魚介類   | 牛乳<br>ベーコン<br>ひじき                          | とり肉<br>豆乳<br>ちりめん                                                   | 赤ピーマン<br>えだまめ<br>たまねぎ<br>かぼちゃ                                              | キャベツ<br>にんじん<br>マッシュルーム<br>パセリ      | 米粉胚芽パン サラダ油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>三温糖 じゃがいも<br>米粉<br>和風玉ねぎドレッシング |
| 25 (金) | むぎ<br>麦ごはん                                                              | さといも<br>里芋コロッケ<br>【鶏肉・小麦・大豆】        | かりかり梅あえ【小麦・大豆】<br>つきみ<br>月見かまぼこ入りすまし汁<br>【小麦・大豆】 | つきみ<br>★月見ゼリー<br>【オレンジ】                   | 514<br>647<br>769<br>緑黄色野菜 | 牛乳<br>いわし<br>わかめ                           | とり肉<br>かまぼこ                                                         | もやし<br>こまつな<br>にんじん<br>えのき                                                 | キャベツ<br>うめ<br>たまねぎ<br>ねぎ            | 米 麦 小麦粉<br>パン粉 でん粉<br>天ぷら油 砂糖<br>さといも 月見ゼリー                 |
| 28 (月) | むぎ<br>麦ごはん                                                              | チヌの磯あえ<br>【さば】                      | かぼちゃの含め煮<br>【鶏肉・小麦・大豆】                           | もってえねん<br>ジャーの日                           | 558<br>703<br>836<br>果物    | 牛乳<br>けずり粉<br>とり肉<br>平天                    | チヌ<br>青のり<br>こんぶ<br>がんもどき                                           | しょうが<br>たまねぎ<br>かぼちゃ                                                       | ごぼう<br>干椎茸                          | 米 麦 小麦粉<br>天ぷら油 三温糖                                         |
| 29 (火) | ジャージャー麺<br>【中華めん:小麦】【肉みそ:牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま】                             | こまつな ちゅうか<br>小松菜の中華あえ<br>【小麦・大豆】    |                                                  |                                           | 511<br>642<br>760<br>いも類   | 牛乳<br>ぶた肉<br>大豆                            | 牛肉<br>みそ                                                            | しょうが<br>にんじん<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>もやし<br>干椎茸                                 | 中華めん 三温糖<br>でん粉 ごま油                 |                                                             |
| 30 (水) | キンパ風まぜごはん<br>【牛肉・小麦・大豆・ごま】                                              | いわしのかりかりフライ<br>【卵・小麦・豚肉・鶏肉・大豆】      | たまごスープ<br>【卵・小麦・豚肉・鶏肉・大豆】                        | ●かんこく<br>韓国のに<br>【ごま】                     | 528<br>676<br>812<br>果物    | 牛乳<br>みそ<br>のり<br>ベーコン                     | 牛肉<br>いわし<br>わかめ<br>たまご                                             | しょうが<br>ごぼう<br>こまつな<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ                                      | にんじん<br>干椎茸<br>つぼ漬け<br>しめじ<br>もやし   | 米 麦 小麦粉<br>三温糖 でん粉<br>米粉パン粉 玄米粉<br>じゃがいも 天ぷら油<br>ごま         |

※○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。  
※9月28日は「もってえねんジャーの日」です。苦手な物にも挑戦して食べ残しを少しでもなくしましょう！



まいよく た 毎食やさいを食べよう！



瀬戸内市ホームページ  
「みんなの食育ひろば」

## 9月の瀬戸内市産食材 使用予定



米 小麦粉 もち米  
裳掛手作りみそ なす  
こまつな とうがん ピーマン  
きゅうり ねぎ じゃがいも  
シャインマスカット