



令和8年9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				エネルギー (小) (中) (大)	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	体の調子をとどめる	力や熱のもとになる
1 (火)	セルフツナサンド 【米粉パン:小麦・乳】		野菜のスー ^に プ煮		— 622 766	牛乳 ツナ ウインナー	とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー マッシュルーム きゅうり	米粉パン じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無) フレチクリミイト レッシング
2 (水)	災害時給食  救給カレー & ★ナン【小麦】		冬瓜のフルー ^{とうがん} ツあえ		大豆・大豆製品 568 600 849	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ トマトジュース パイナップル みかん とうがん おうとう	こめ じゃがいも 植物油 ナン ゼリー
3 (木)	ぶっかけうどん 【うどん:小麦】 【汁:小麦】	しゅうまい 【小麦】	豚しゃぶサ ^{ぶた} ラダ		487 605 768	牛乳 かまぼこ あぶらあげ ぶた肉	ねぎ にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ たまねぎ しょうが にんにく	うどん さとう ごまドレッシング (乳・卵無) こむぎこ でんぷん
4 (金)	ゆかりごはん	牛肉のしょうが炒 ^{ぎゅうにく} め	さつま汁 ^{じろ}		475 601 759	牛乳 とり肉 わかめ 厚揚げ 中みそ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ ねぎ にんじん だいこん ゆかり	さとう さといも こめ むぎ
7 (月)	麦ごはん	肉じゃが	みそマヨネーズあえ		果物 478 610 783	牛乳 ちりめん こんぶ 白みそ	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん キャベツ	こめ おぎ さとう じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無)
8 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	チキンビーンズ	マーマレードサ ^{れいとう} ラダ	冷凍みかん	480 650 791	牛乳 とり肉 だいず	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パイン えだまめ キャベツ きゅうり みかん	米粉パン サラダ油 じゃがいも さとう マーマレード オリーブオイル
9 (水)	麦ごはん	マーボーなす	海そうサ ^{かい} ラダ		477 601 751	牛乳 ぶた肉 赤みそ ツナ わかめ こんぶ	なす しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ビーマン きゅうり だいこん	こめ おぎ あぶら ごまあぶら てんぷん ごま さとう
10 (木)	中華風つけめん 【中華めん:小麦】		かぼちゃとり肉の甘辛煮		533 664 834	牛乳 とり肉 ポークハム	きゅうり にんじん キャベツ えだまめ かぼちゃ	中華めん ごま ごま油 てんぷん サラダ油 さとう
11 (金)	麦ごはん	さわらの塩こうじ焼 ^{しお} き	冬瓜とぶた肉の煮物 ^{とうがん} 	もってえねん ジャーの日	483 601 750	牛乳 ちくわ 厚揚げ	とうがん にんじん いんげん しょうが キャベツ たくあん	こめ おぎ あぶら さとう
14 (月)	麦ごはん	鶏肉の和風パン粉焼 ^{とりにく} き 【小麦】	そえ野菜 しょうがスー ^{やさい} プ		492 611 780	牛乳 ベーコン 青のり	たまねぎ キャベツ しょうが しめじ だいこん にんじん チンゲン菜	こめ おぎ パン粉 ごま油 青じそドレッシング
15 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	ハンバーグ	コーンソテー ABCスー ^こ プ【小麦】	●ケチャップ	480 602 761	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉	たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ とうもろこし	米粉パン マカロニ オリーブオイル てんぷん
16 (水)	豚キムチ ^{ぶた} 丼 ^{どんぶり} 【たまご】		ナムル	★瀬戸内シャイン マスカット	477 600 767	牛乳 ぶた肉 たまご チキンハム	たまねぎ にんじん ねぎ キムチ きゅうり だいこん ほうれん草 にんにく	こめ おぎ てんぷん ごまあぶら さとう
17 (木)	スー ^す プスパゲティ 【ソフトめん:小麦】		ごまネーズサ ^{ごま} ラダ	★ヨーグルト 【乳】	534 634 782	牛乳 ベーコン ポークハム ツナ ヨーグルト	にんにく にんじん しめじ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし ごぼう 赤ビーマン きゅうり だいこん	ソフトめん オリーブオイル てんぷん ごま ノンエッグ マヨネーズ (乳・卵無) さとう
18 (金)	麦ごはん	とり肉の唐揚 ^{にく} げ	きゅうりのカリカリづけ かぼちゃのみそ汁 ^{しろ}		517 673 809	牛乳 赤みそ 厚揚げ 中みそ	きゅうり ほししいたけ だいこん たまねぎ かぼちゃ ねぎ しょうが にんにく	こめ おぎ てんぷん サラダ油 ごま油 ごま さとう
24 (木)	ごまだれうどん 【うどん:小麦】		炊きあわせ	★和梨ゼリー	527 639 791	牛乳 赤みそ 厚揚げ ぶた肉 ちくわ	にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	うどん ごま じゃがいも さとう 和梨ゼリー (乳・卵無)
25 (金)	お彼岸献立 萩の花ごはん	さばの南 ^{なん} 部 ^ぶ 焼 ^や き	いものこ汁 ^{しろ}	★お月見 だいふく 大福	554 702 825	牛乳 とり肉 さば とうふ かまぼこ	えだまめ にんじん こまつな しめじ だいこん	こめ もち米 あずき てんぷん ごま さとう さといも お月見大福
28 (月)	大豆入りドライカレー 【小麦】		こんぶ入 ^い りサ ^{こんぶ} ラダ	福神漬 ^{ふくじんづ} け	500 674 808	牛乳 ぎゅう肉 ポークハム こんぶ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ とうもろこし だいこん きゅうり	こめ おぎ あぶら じゃがいも カレールウ (乳・卵無) さとう
29 (火)	米粉パン 【小麦・乳】	なすのミートグ ^{なす} ラ ^ら ン 【小麦・乳】	ほたてのスー ^{ほたて} プ		481 634 771	牛乳 ぶた肉 チーズ ほうたて マッシュルーム ヨーグルト ほうたて	なす たまねぎ マッシュルーム トマト りんご にんじん キャベツ えだまめ	米粉パン あぶら じゃがいも
30 (水)	麦ごはん	さけの南蛮漬 ^{なんばんづ} け	けんちん汁 ^{けんちん}	おかか 佃煮 ^{つくだに}	479 617 761	牛乳 とうふ さけ あぶらあげ ちりめん こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん ビーマン だいこん ごぼう ねぎ	こめ おぎ てんぷん サラダ油 じゃがいも さとう ごま

※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。

※○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【小麦・乳】、うどん・米粉ソフトめん・米粉中華めん【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。

※11日は「もってえねんジャーの日」です。苦手なものにもちようせんして、食べ残しを少しでもなくしましょう。



9月の地産食材

米 じゃがいも
きゅうり ピーマン
なす とうがん ねぎ
シャインマスカット

