



令和8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(木)	米粉スイーツポテトパン【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】		牛乳、大豆、ひよこ豆、くわい、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、いんげん、だいこん、きゅうり
2(金)		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、油揚げ、とり肉、みそ、しょうが、にんじん、とうもろこし、えだまめ、ごぼう、だいこん、ねぎ
5(月)	むぎ麦ごはん	さけのちゃんちゃん焼き【鮭・大豆】	沢煮椀【豚肉・小麦・大豆】		牛乳、みそ、油揚げ、にんじん、えのき茸、ごぼう、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、干椎茸
6(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	★ヨーグルト【乳】	牛乳、大豆、牛肉、ヨーグルト、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、赤ピーマン、きゅうり、キャベツ、とうもろこし
7(水)	むぎ麦ごはん	さつまいもととり肉の甘酢がらめ【鶏肉・小麦・大豆】	豆乳みそ汁【豚肉・大豆】	★ブルーベリーゼリー	牛乳、ぶた肉、豆乳、えだまめ、だいこん、干椎茸、にんじん、たまねぎ、白ねぎ
8(木)	米粉胚芽パン【小麦・乳・大豆】	ポトフ【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	切干大根のサラダ【小麦・大豆・ごま】	手作りりんごジャム【りんご】	牛乳、ウインナー、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、レモン、キャベツ、切干大根、りんご
9(金)	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、ベーコン、わかめ、牛肉、とうふ、にんじん、しょうが、干椎茸、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ
13(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【大豆】	牛乳、油揚げ、わかめ、きなこ、にんじん、たまねぎ、はくさい、キャベツ、こまつな
14(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、あなご、さくら、とうふ、かんぴょう、高野豆腐、たまご、みそ、わかめ、にんじん、干椎茸、えだまめ、たまねぎ、えのき茸
15(木)	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】 豆乳チャウダー【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		牛乳、ベーコン、豆乳、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、にんじん、とうもろこし、パセリ
16(金)	むぎ麦ごはん	おでん【鶏肉・小麦・大豆】	のり酢あえ【小麦・大豆】	10月16日 世界食料デー WORLD FOOD DAY	牛乳、さつまあげ、昆布、ツナ、にんじん、だいこん、もやし、ほうれんそう、とうもろこし
19(月)		かつ丼【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】		牛乳、大豆、かまぼこ、ぶた肉、たまご、くわい、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、しょうが
20(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、なると、とり肉、しょうが、たまねぎ、もやし、ねぎ、白菜キムチ、ごぼう、だいこん、こまつな
21(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、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
22(木)	セルフハンバーガー(米粉パン、ハンバーグ、ボイルキャベツ、●ケチャップ) 【米粉パン:小麦・乳・大豆】【ハンバーグ:豚肉・鶏肉・大豆】		コーンスープ【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		牛乳、とり肉、ぶた肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、チンゲンサイ
23(金)	むぎ麦ごはん	さばの南部焼き【さば・ごま・大豆・小麦】	キャベツの即席漬け【小麦・大豆】 とり団子としめじのスープ【鶏肉・小麦・大豆】	もってえねん ジャーの日	牛乳、塩昆布、さば、とり肉、にんじん、たまねぎ、しょうが、もやし、こまつな、きゅうり、ねぎ
26(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、大豆、牛肉、マッシュルーム、トマト、かぼちゃ、えだまめ、キャベツ、にんじん、たまねぎ
27(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、ベーコン、豆乳、チーズ、にんじん、エリンギ、しめじ、チンゲンサイ、キャベツ、だいこん
28(水)	むぎ麦ごはん	さんまのかば揚げ【小麦・大豆】	秋野菜の煮物【豚肉・大豆・小麦】		牛乳、ぶた肉、厚揚げ、さんま、昆布、にんじん、れんこん、干椎茸、ごぼう、たまねぎ、いんげん
29(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、ぶた肉、きゅうり、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、だいこん、きゅうり、レモン
30(金)	むぎ麦ごはん	すき焼き【牛肉・小麦・大豆】	たくあんあえ【小麦・大豆】		牛乳、昆布、かつおぶし、牛肉、とうふ、ごぼう、たまねぎ、はくさい、たくあん、もやし、ゆず、こまつな

※○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。
※23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 葉ねぎ
さつまいも ピーマン
キャベツ 裳掛手作りみそ