



令和8年10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)	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	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
1 (木)	サンマーメン 【中華めん:小麦】	肉団子 ^{にくだんご} のもち米蒸し ^{ごめむ} 【小麦】	大豆 ^{だいず} あえ		496 648 789 果物	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ぶた肉 ^{ぶたにく} ちりめん ^{ちりめん} だいず ^{だいず} とり肉 ^{とりにく}	しょうが ^{しょうが} にんにく ^{にんにく} ねぎ ^{ねぎ} にんじん ^{にんじん} たまねぎ ^{たまねぎ} もやし ^{もやし} 干しいたけ ^{かんしいたけ} チンゲン菜 ^{ちんげんさい} キャベツ ^{きゃべつ}	中華めん ^{ちゅうかめん} あぶら ^{あぶら} さとう ^{さとう} ごま油 ^{ごまあぶら} もち米 ^{もちこめ} でんぷん ^{でんぷん} パン粉 ^{ぱんこ}	
2 (金)	かまぼこどんぶり 【小麦】		わかめ ^{わかめ} の酢 ^す のもの ^{もの}	★ミニ たいやき 【小麦】	506 648 760 緑黄色野菜	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ぶた肉 ^{ぶたにく} かまぼこ ^{かまぼこ} チキンハム ^{ちきんはむ} わかめ ^{わかめ}	しょうが ^{しょうが} にんじん ^{にんじん} たまねぎ ^{たまねぎ} ねぎ ^{ねぎ} きゅうり ^{きゅうり}	米 ^{こめ} さとう ^{さとう} ぶぎ ^{ぶぎ} でんぷん ^{でんぷん} サラダ油 ^{さーらだあぶら} ごま ^{ごま} たいやき (乳・卵無)	
5 (月)	もってえねんジャーの日 麦 ^{むぎ} ごはん	さんま ^{さんま} の甘露煮 ^{かんろに}	秋野菜 ^{あきやさい} の煮物 ^{にもの} ゆかりあえ		495 627 — 種実類	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} とり肉 ^{とりにく} 平天 ^{へいてん} こんぶ ^{こんぶ}	れんこん ^{れんこん} にんじん ^{にんじん} しめじ ^{しめじ} 干しいたけ ^{かんしいたけ} たまねぎ ^{たまねぎ} いんげん ^{いんげん} ブロッコリー ^{ぶろっこりー} ゆかり ^{ゆかり}	米 ^{こめ} さとう ^{さとう} ぶぎ ^{ぶぎ} さといも ^{さといも} さとう ^{さとう}	
6 (火)	米粉 ^{こめこ} パン 【小麦・乳】	豚肉 ^{ぶたにく} のアップル ^{アップル} ソースあえ	米粉 ^{こめこ} の ポタージュスープ	★ヨーグルト 【乳】	514 678 808 魚介類	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ぶた肉 ^{ぶたにく} チキンハム ^{ちきんはむ} 豆乳 ^{とうりゅう} ヨーグルト	しょうが ^{しょうが} にんにく ^{にんにく} ブロッコリー ^{ぶろっこりー} たまねぎ ^{たまねぎ} すりりんご ^{すりりんご} マッシュルーム ^{まっしゅるーむ} とうもろこし ^{とうもろこし} にんじん ^{にんじん}	米粉パン ^{こめこぱん} さとう ^{さとう} サラダ油 ^{さーらだあぶら} じゃがいも ^{じゃがいも} 米粉 ^{こめこ}	
7 (水)	麦 ^{むぎ} ごはん	いか ^{いか} と里芋 ^{さと芋} の中華煮 ^{ちゅうかに}	ごまあえ		479 601 755 海藻類	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ぶた肉 ^{ぶたにく} 厚揚げ ^{こうやけ} ちくわ ^{ちくわ}	たけのこ ^{たけのこ} たまねぎ ^{たまねぎ} 干しいたけ ^{かんしいたけ} いんげん ^{いんげん} しょうが ^{しょうが} にんにく ^{にんにく} ほうれんそう ^{ほうれんそう} にんじん ^{にんじん} キャベツ ^{きゃべつ}	米 ^{こめ} さとう ^{さとう} ぶぎ ^{ぶぎ} さといも ^{さといも} ごま油 ^{ごまあぶら}	
8 (木)	わかめうどん 【うどん:小麦】【汁:小麦】		おかかあえ あべかわいも		488 627 786 種実類	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} かまぼこ ^{かまぼこ} 油揚げ ^{あぶら揚げ} わかめ ^{わかめ} きなこ ^{きなこ} かつおぶし ^{かつおぶし}	えのき ^{えのき} ねぎ ^{ねぎ} にんじん ^{にんじん} たまねぎ ^{たまねぎ} ほうれんそう ^{ほうれんそう} もやし ^{もやし}	うどん ^{うどん} さつまいも ^{さつまいも} さとう ^{さとう} 揚げ油 ^{あぶら揚げ} ごま	
9 (金)	麦 ^{むぎ} ごはん	鶏肉 ^{とりにく} の すだちじょうゆかけ	即席漬 ^{そくせきづ} け みそ汁 ^{みそじゅう}		646 792 魚介類	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} とり肉 ^{とりにく} 厚揚げ ^{こうやけ} 中みそ ^{なかつみそ} こんぶ ^{こんぶ}	しょうが ^{しょうが} すだち果汁 ^{すだち果汁} にんじん ^{にんじん} たまねぎ ^{たまねぎ} ねぎ ^{ねぎ} キャベツ ^{きゃべつ}	米 ^{こめ} さつまいも ^{さつまいも} ぶぎ ^{ぶぎ} でんぷん ^{でんぷん}	
13 (火)	米粉 ^{こめこ} パン 【小麦・乳】	チリコンカン	コールスローサラダ	さつまいも クリーム【乳】	481 649 789 海藻類	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ぶた肉 ^{ぶたにく} 大豆 ^{だいず} ベーコン ^{ベーコン} ひよこ豆 ^{ひよこ豆}	トマト ^{トマト} たまねぎ ^{たまねぎ} にんじん ^{にんじん} マッシュルーム ^{まっしゅるーむ} すりりんご ^{すりりんご} えだまめ ^{えだまめ} キャベツ ^{きゃべつ} とうもろこし ^{とうもろこし}	米粉パン ^{こめこぱん} オリーブオイル ^{おリーブあぶら} サラダ油 ^{さーらだあぶら} さとう ^{さとう} ハエグ マヨネーズ (乳・卵無) さつまいも 生クリーム	
14 (水)	炊きこみごはん	さけ ^{さけ} のもみじ焼き	いもだんご汁 ^{いもだんごじゅう} 【小麦】		480 634 761 果物	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} とり肉 ^{とりにく} ちくわ ^{ちくわ} さけ ^{さけ} かまぼこ	かんぴょう ^{かんぴょう} しめじ ^{しめじ} えだまめ ^{えだまめ} たまねぎ ^{たまねぎ} にんじん ^{にんじん} だいこん ^{だいこん} ごぼう ^{ごぼう} ねぎ ^{ねぎ}	米 ^{こめ} サラダ油 ^{さーらだあぶら} さとう ^{さとう} ハエグ マヨネーズ (乳・卵無) いももち	
15 (木)	ソフトめんカルボナーラ風 【ソフトめん:小麦】【ソース:乳・たまご】		イタリアンサラダ		569 716 896 大豆製品	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} たまご ^{たまご} チーズ ^{チーズ} ベーコン ^{ベーコン}	マッシュルーム ^{まっしゅるーむ} たまねぎ ^{たまねぎ} パセリ ^{パセリ} キャベツ ^{きゃべつ} にんじん ^{にんじん} とうもろこし ^{とうもろこし} ピーマン	ソフトめん ^{ソフトめん} あぶら ^{あぶら} バター ^{バター} 生クリーム ^{せいクリーム} イタリアンドレッシング	
16 (金)	麦 ^{むぎ} ごはん	さつまいもととり肉 ^{とりにく} の レモンあんかけ	けんちん汁 ^{けんちんじゅう}		502 659 792 海藻類	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} とり肉 ^{とりにく} 油揚げ ^{あぶら揚げ} とうふ ^{とうふ}	しょうが ^{しょうが} レモン果汁 ^{レモン果汁} だいこん ^{だいこん} にんじん ^{にんじん} ごぼう ^{ごぼう} ねぎ ^{ねぎ}	米 ^{こめ} てんぷん ^{てんぷん} さつまいも ^{さつまいも} 揚げ油 ^{あぶら揚げ} さとう ^{さとう} さといも	
19 (月)	麦 ^{むぎ} ごはん	ぶた肉 ^{ぶたにく} の しょうが焼き	根菜 ^{こんさい} のごま汁 ^{ごまじゅう}	ひじき つくだ煮 ^{つくだに}	515 659 — 緑黄色野菜	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ぶた肉 ^{ぶたにく} とり肉 ^{とりにく} みそ ^{みそ} ひじき ^{ひじき} かつおぶし ^{かつおぶし}	しょうが ^{しょうが} ごぼう ^{ごぼう} たまねぎ ^{たまねぎ} にんじん ^{にんじん} だいこん ^{だいこん} ねぎ ^{ねぎ} 干しいたけ ^{かんしいたけ}	米 ^{こめ} サラダ油 ^{さーらだあぶら} ぶぎ ^{ぶぎ} じゃがいも ^{じゃがいも} さとう ^{さとう} ごま	
20 (火)	セルフウインナーサンド (ウインナー・キャベツソテー) 【米粉パン:小麦・乳】		パンプキンスープ 【小麦・乳】	●ケチャップ	487 610 763 魚介類	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ウインナー ^{ウインナー} ベーコン ^{ベーコン} 豆乳 ^{とうりゅう}	キャベツ ^{きゃべつ} かぼちゃ ^{かぼちゃ} たまねぎ ^{たまねぎ} とうもろこし ^{とうもろこし} パセリ	米粉パン ^{こめこぱん} サラダ油 ^{さーらだあぶら} じゃがいも ^{じゃがいも} バター ^{バター} こむぎこ	
21 (水)	カレーライス 【小麦】		マーマレードサラダ		486 621 767 大豆製品	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 牛肉 ^{ぎゅうにく}	にんにく ^{にんにく} にんじん ^{にんじん} たまねぎ ^{たまねぎ} きゅうり ^{きゅうり} パイン	米 ^{こめ} ぶぎ ^{ぶぎ} じゃがいも ^{じゃがいも} カレールウ ^{カレーるう} マーマレード ^{マーマレード} さとう ^{さとう} オリーブオイル	
22 (木)	ごまみそラーメン 【中華めん:小麦】	ちくわの マヨネーズ焼き	ラーパーツアイ		504 603 750 いも類	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ぶた肉 ^{ぶたにく} みそ ^{みそ} ちくわ ^{ちくわ}	にんにく ^{にんにく} しょうが ^{しょうが} にんじん ^{にんじん} たまねぎ ^{たまねぎ} キャベツ ^{きゃべつ} とうもろこし ^{とうもろこし} ねぎ ^{ねぎ} はくさい ^{はくさい}	中華めん ^{ちゅうかめん} さとう ^{さとう} ごま ^{ごま} ねりごま ^{ねりごま} ごま油 ^{ごまあぶら} ハエグ マヨネーズ (乳・卵無)	
23 (金)	麦 ^{むぎ} ごはん	さばのかば揚げ	ゆず香あえ とうふ ^{あか} の赤だし		536 682 819 果物	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} さば ^{さば} とうふ ^{とうふ} わかめ ^{わかめ} みそ	たまねぎ ^{たまねぎ} なめこ ^{なめこ} はくさい ^{はくさい} ねぎ ^{ねぎ} だいこん ^{だいこん} にんじん ^{にんじん} ゆず果汁	米 ^{こめ} でんぷん ^{でんぷん} 揚げ油 ^{あぶら揚げ} さとう ^{さとう}	
26 (月)	麦 ^{むぎ} ごはん	すきやき 【小麦】	花切大根 ^{はなきりだいこん} のはりはり漬 ^{づけ} け		487 623 759 海藻類	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 牛肉 ^{ぎゅうにく} 厚揚げ ^{こうやけ}	たまねぎ ^{たまねぎ} にんじん ^{にんじん} ごぼう ^{ごぼう} ねぎ ^{ねぎ} だいこん ^{だいこん} こまつな ^{こまつな} れんこん	米 ^{こめ} さとう ^{さとう} ぶぎ ^{ぶぎ} じゃがいも ^{じゃがいも} ごま	
27 (火)	黒糖 ^{こくどう} パン 【小麦・乳】	ポテトグラタン 【小麦・乳】	大根 ^{だいこん} スープ		493 681 830 種実類	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} とり肉 ^{とりにく} ウインナー ^{ウインナー} 豆乳 ^{とうりゅう} チーズ ^{チーズ} ベーコン ^{ベーコン}	たまねぎ ^{たまねぎ} マッシュルーム ^{まっしゅるーむ} パセリ ^{パセリ} にんじん ^{にんじん} だいこん ^{だいこん} とうもろこし ^{とうもろこし} こまつな	黒糖パン ^{こくどうぱん} じゃがいも ^{じゃがいも} こむぎこ ^{こむぎこ} バター	
28 (水)	ばらずし 【たまご(別配缶)】	さわらの 塩こうじ焼き	すまし汁 ^{すましじゅう} 【小麦】	●一口ゼリー (ぶどう)	486 604 760 いも類	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ちくわ ^{ちくわ} 穴子 ^{あなこ} たまご ^{たまご} 高野豆腐 ^{こうやとうふ} さわら ^{さわら} かまぼこ	えだまめ ^{えだまめ} ごぼう ^{ごぼう} 干しいたけ ^{かんしいたけ} にんじん ^{にんじん} れんこん ^{れんこん} たまねぎ ^{たまねぎ} えのき ^{えのき} ねぎ ^{ねぎ}	米 ^{こめ} さとう ^{さとう} ぶぎ ^{ぶぎ} ゼリー (乳・卵無)	
29 (木)	五目 ^{ごもく} うどん 【うどん:小麦】【汁:小麦】		大学 ^{だいがく} かぼちゃ	●小魚 ^{こぎかな}	506 621 775 緑黄色野菜	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} とり肉 ^{とりにく} 油揚げ ^{あぶら揚げ} かまぼこ ^{かまぼこ} かたくちいわし ^{かたくちいわし} わかめ ^{わかめ}	ねぎ ^{ねぎ} にんじん ^{にんじん} たまねぎ ^{たまねぎ} 干しいたけ ^{かんしいたけ} かぼちゃ	うどん ^{うどん} 揚げ油 ^{あぶら揚げ} 黒砂糖 ^{くろさとう} ごま	
30 (金)	ルーロー飯 ^{ろーろはん}		ワンタンスープ 【小麦】	★かぼちゃ プリン	— 656 778 魚介類	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ぶた肉 ^{ぶたにく}	しょうが ^{しょうが} ねぎ ^{ねぎ} こまつな ^{こまつな} きくらげ ^{きくらげ} にんじん ^{にんじん} だいこん ^{だいこん} たまねぎ ^{たまねぎ} もやし ^{もやし} チンゲン菜	こめ ^{こめ} あぶら ^{あぶら} ぶぎ ^{ぶぎ} さとう ^{さとう} ごま油 ^{ごまあぶら} こむぎこ ^{こむぎこ} かぼちゃプリン (乳・卵無)	

※○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8品目に該当するものを【 】に載せています。
※米粉パン・黒糖パン【小麦・乳】、米粉中華めん・うどん・ソフトめん【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。
※10月5日は「もってえねんジャーの日」です。この日は、特に残さず食べましょう。



10月の瀬戸内市産
食材使用予定

米 小麦粉 キャベツ
きゅうり ねぎ