



浅口市学校給食センター

日 付	こ ん だ て め い	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品			主にエネルギーのもとになる食品		備考
1 (水)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 豚汁 のり佃煮	牛乳 豚肉 みそ	あじ 赤みそ のり	たまねぎ だいこん	ピーマン ごぼう	にんじん ねぎ	米 油 さつまいも	でんぷん さとう こんにゃく	
2 (木)	ソフトめんのきのこソースかけ 牛乳 ビーンズサラダ	牛乳 ハム	豚肉 ミックスビーンズ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト	にんじん しめじ キャベツ	にんにく エリンギ きゅうり	ソフトめん さとう		
3 (金)	【お月見献立】 ごはん 牛乳 さといもの煮物 五色あえ お月見ゼリー	牛乳 厚揚げ	鶏肉 かまぼこ	だいこん キャベツ	にんじん こまつな	さやいんげん とうもろこし	米 こんにゃく お月見ゼリー	さといも さとう	
6 (月)	パン 牛乳 手作りチキンカツ イタリアンサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン	鶏肉	キャベツ 黄ピーマン にんじん	きゅうり たまねぎ えのきたけ	赤ピーマン はくさい パセリ	米粉パン 米粉	油 米パン粉	
7 (火)	カレーライス 牛乳 チーズ入りサラダ	牛乳 チーズ	鶏肉	にんにく にんじん キャベツ	しょうが トマト きゅうり	たまねぎ グリーンピース	米 さとう	じゃがいも 油	
8 (水)	【かみかみ献立】 牛丼 牛乳 はりはり漬け 	牛乳	牛肉	にんじん 干ししいたけ きゅうり	たまねぎ ねぎ	ごぼう 干しだいこん	米 こんにゃく	さとう	
9 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ばち汁	牛乳 かまぼこ	豚肉 油揚げ	しょうが もやし だいこん	たまねぎ にんじん ねぎ	キャベツ ピーマン	米 そうめんばち	さとう	
10 (金)	ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 酢の物 ふりかけ(のり)	牛乳 厚揚げ わかめ	鶏肉 ちりめん のり	ごぼう しめじ きゅうり	にんじん さやいんげん	れんこん だいこん	米 くり さとう	さつまいも こんにゃく 油	
14 (火)	【秋祭り献立】 ちらし寿司 牛乳 赤だし みかん	牛乳 卵 油揚げ 赤みそ	鮭 とうふ わかめ	れんこん えだまめ だいこん みかん	ごぼう 干ししいたけ しめじ	にんじん たまねぎ ねぎ	米	さとう	
15 (水)	ごはん 牛乳 さばのおろしだれ 沢煮椀	牛乳 豚肉	さば	だいこん こまつな ごぼう	しめじ はくさい えのきたけ	にんじん たまねぎ ねぎ	米 こんにゃく	さとう	
16 (木)	ごはん 牛乳 ピリ辛から揚げ ごまあえ みそ汁	牛乳 とうふ みそ	鶏肉 油揚げ	キャベツ たまねぎ ねぎ	きゅうり にんじん	もやし しめじ	米 米粉 さとう じゃがいも	でんぷん 油 ごま	
17 (金)	あぶたま丼 牛乳 梅かつおあえ	牛乳 卵 かつおぶし	油揚げ ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ 梅	たまねぎ れんこん	しめじ こまつな	米 でんぷん	さとう	
20 (月)	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ りんご	牛乳 豚肉	大豆 ハム	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん トマト とうもろこし	マッシュルーム キャベツ りんご	黒糖パン さとう	じゃがいも 油	
21 (火)	【食育の日～和食献立～】 ごはん 牛乳 焼きししゃも たくあんあえ さつまいものみそ汁 	牛乳 とうふ みそ	ししゃも 油揚げ	キャベツ たまねぎ ねぎ	こまつな しめじ	干しだいこん にんじん	米	さつまいも	
22 (水)	肉みそ丼 牛乳 しょうゆマヨあえ	牛肉 豚レバー 牛乳	豚肉 赤みそ かまぼこ	にんにく たまねぎ キャベツ	しょうが エリンギ きゅうり	にんじん えだまめ とうもろこし	米 さとう	油 マヨネーズ	
23 (木)	【六条院小学校リクエスト献立】 とんこつラーメン 牛乳 はるまき レモンサラダ フルーツ杏に	牛乳 はるまき	豚肉	しょうが にんじん きくらげ レモン	もやし ねぎ キャベツ	たまねぎ たけのこ きゅうり	中華めん さとう 油	ごま油 フルーツ杏に	
24 (金)	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ	牛乳 海藻ミックス	牛肉	にんにく グリーンピース キャベツ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんじん トマト 赤ピーマン	米 油	じゃがいも さとう	
27 (月)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ きんぴら すまし汁	牛乳 白みそ とうふ	さわら さつまあげ わかめ	ゆず さやいんげん だいこん	ごぼう えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ	米	さとう	
28 (火)	【鴨方東小学校リクエスト献立】 キムタクごはん 牛乳 ツナのあえ物 中華スープ プリン	牛乳 ツナ	豚肉 合鴨だんご	はくさい キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	干しだいこん きゅうり にんじん とうもろこし	もやし 黄ピーマン しめじ	米 はるさめ	ごま油 プリン	
29 (水)	ごはん 牛乳 筑前煮 ちりめんあえ	牛乳 厚揚げ	鶏肉 ちりめん	ごぼう だいこん こまつな	にんじん さやいんげん	れんこん キャベツ	米 じゃがいも 油	こんにゃく さとう	
30 (木)	きのこうどん 牛乳 おひたし 大学いも	牛乳 油揚げ	鶏肉 かつおぶし	たまねぎ えのきたけ もやし	にんじん しめじ キャベツ	干ししいたけ ねぎ ほうれんそう	うどん さつまいも ごま	さとう 油	
31 (金)	えびピラフ 牛乳 ミネストローネ かぼちゃのカップケーキ	牛乳 ベーコン	えび ウィンナー	たまねぎ えだまめ トマト	にんじん セロリー パセリ	とうもろこし しめじ	米 マカロニ かぼちゃのカップケーキ	油 じゃがいも	

※都合により献立を変更することがあります。