

10月献立予定表



日	曜日	献立名			主にエネルギーのもとになる食品		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		エネルギー (kcal)	
		主食等・スプーン	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	小学校	中学校
2	月	発芽玄米ごはん	🏠	さばのゆうあん焼き 小松菜のおかかあえ きんぴらごぼう	米 発芽玄米 でんぶん さとう こんにやく	油 ごま ごま油	さば かつおぶし ぶた肉 ちくわ	牛乳 くきわかめ	小松菜 にんじん	ゆず もやし キャベツ ごぼう	646	791
3	火	焼きとり丼	🏠	和風サラダ 豆腐のみそ汁	米 大麦 さとう でんぶん	ごま 油	とり肉 どうふ かつおぶし まぐろ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん キャベツ えのきたけ たまねぎ	638	824
4	水	麦ごはん	🏠	とり肉とじゃがいもの キャベツとわかめの酢の物 小煮干しと大豆のあげ煮	米 大麦 でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	油	とり肉 うずら卵 大豆	牛乳 かえり わかめ ちりめん	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	702	878
5	木	米粉パン	🏠	じゃがいもと秋なすのミートソース焼き かいそうサラダ ビーフンスープ・ぶどうゼリー	米粉パン じゃがいも ビーフン・ぶどうゼリー	油	牛肉 ぶた肉 うずら卵 あさり	牛乳 チーズ 海そう ミックス	トマトピューレ にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり	589	739
6	金	くりごはん	🏠	さけの薬味ソースかけ 小松菜のごまあえ ふしめん汁	米 でんぶん さとう くり ふしめん	ごま あぶら ごま油	白さけ まぐろ 油あげ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	にんにく しょうが 切干大根 キャベツ 大根 たまねぎ	614	764
10	火	さぬきのゆめパン ブルーベリージャム	🏠	とり肉のマスタードやき キャロットサラダ チンゲンサイとうずら卵のスープ 【中】キャンディチーズ	全粒粉パン さとう ブルーベリージャム	油	とり肉 まぐろ うずら卵 ベーコン あさり	牛乳 【中】チーズ	にんじん パセリ チンゲンサイ	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ もやし	577	747
11	水	ばらずし&錦糸卵	🏠	さつまいものあげもん きゅうりとキャベツのごまあえ とうふのすまし汁	米 さとう こんにやく さつまいも てんぷら粉	油 ごま	油あげ 卵 どうふ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ 枝豆 きゅうり キャベツ	607	763
12	木	黒糖パン	🏠	冬瓜と肉だんごのスープ煮 いもいもサラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮	コッペパン じゃがいも 黒砂糖 春雨 さといも さつまいも	油 アーモンド エッグフリー マヨネーズ	肉だんご ハム	牛乳 かえり	にんじん トマトピューレ ねぎ	とうがん たまねぎ しめじ きゅうり	584	748
13	金	秋なすのカレー ライス	🏠	カミカミサラダ キウイフルーツ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま	ぶた肉 ハム ベーコン さきいか	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん キャベツ	たまねぎ なす にんにく キウイフルーツ りんご ごぼう コーン	649	793
16	月	丸亀こどもデー										
17	火	コッペパン	🏠	さつまいものシチュー ひじきのマリネ スパイシービーンズ	コッペパン さつまいも 小麦粉 でんぶん	バター 油	とり肉 ハム 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり	581	740
18	水	カミカミデー 秋の香りごはん	🏠	さばの塩焼き キャベツのそくせきづけ 豚汁	米 大麦 さつまいも	油 ごま	とり肉 みそ さば ぶた肉	牛乳 しおこんぶ ちりめん	にんじん ねぎ	枝豆 しめじ 大根 しいたけ きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ	671	801
19	木	食育の日 コッペパン	🏠	なす入りハンバーグ ごぼうサラダ ABCスープ ヨーグルト	コッペパン パン粉 英字パスタ	油 エッグフ リーマヨ ネーズ	牛肉 ぶた肉 ちくわ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ なす ごぼう コーン しめじ きゅうり キャベツ	666	845
20	金	五目うどん	🏠	きゅうりのごま酢あえ 小いわしのフライ 【中】豆乳プリン	うどん さとう 【中】豆乳プリン	ごま ごま油 油	とり肉 油あげ	牛乳 小イワシフライ	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ もやし きゅうり	573	755
23	月	麦ごはん	🏠	かつおのじぶ煮 キャベツとちりめんのごまあえ かきたま汁	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま	かつお たまご 豆腐	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ しいたけ	631	783
24	火	コッペパン	🏠	ポークビーンズ 元気サラダ・【小中】ミニトマト さといものフリッター	コッペパン 上新粉 じゃがいも さといも さとう 小麦粉	油	ぶた肉 かつおぶし ベーコン 大豆 ハム	牛乳	にんじん パセリ 【小中】ミニトマト	たまねぎ グリンピース コーン キャベツ きゅうり	603	764
25	水	丸亀の日 麦ごはん	🏠	とり肉とくりの甘辛あえ 食べて菜のごまドレッシングあえ 切干大根の煮物	米 大麦 でんぶん くり さとう 小麦粉	油 ごま	とり肉 ハム 油あげ	牛乳	にんじん にんじん	食べて菜 しょうが もやし 切干大根 しいたけ さやいんげん	682	878
26	木	小型ミルクパン	🏠	ミートカレースパゲティ キャベツのアーモンドサラダ りんご	ミルクパン スパゲティ さとう	油 アーモンド	牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	604	778
27	金	麦ごはん	🏠	白身魚のさくさくあげ キャベツのごまあえ 月菜汁	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま	メルルーサー うずら卵 みそ とうふ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しめじ	621	778
30	月	麦ごはん	🏠	筑前煮 ししゃものいそべ揚げ きゅうりのおかかあえ	米 大麦 こんにやく さとう てんぷら粉	油	とり肉 ちくわ かつおぶし	牛乳 子持ししゃも あおのり	にんじん	ごぼう たけのこ れんこん しいたけ きゅうり	592	749
31	火	コッペパン メープルジャム	🏠	とり肉と大豆のトマトソース煮 ポテトサラダ みかん	コッペパン さとう じゃがいも メープルジャム	油 エッグフ リーマヨ ネーズ	とり肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマトピューレ	たまねぎ にんにく しめじ きゅうり コーン みかん	644	793

*献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

*エネルギーは、小学校4年生(基準値660Kcal・中学校2年生830Kcal)の値です。

丸亀市産食材 きゅうり なす 冬瓜 さつまいも 食べて菜 パセリ チンゲンサイ 葉ねぎ 小松菜

香川県産の食材 米 大麦 牛乳 米粉パン さぬきの夢パン うどん とり肉 卵 いりこ 小イワシ たけのこ みかん



今月はこれを使うのじゃ!