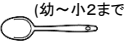
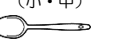
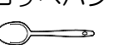
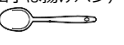




10月献立予定表



丸亀市中央学校給食センター  
TEL 56-8125

| 日<br>(曜)  | 献立名                                                                                                                                                                               |                                                                                     |                                                       | 食 品 名                                    |                                 |                                        |                              |                              |                                                            | エネルギー<br>(kcal) |     | 献立のねらい           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-----|------------------|
|           |                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |                                                       | 主にエネルギーの<br>もとなる食品                       | 主に脂質                            | 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                                                    |                 |     |                  |
|           | 主食等                                                                                                                                                                               | 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 |                  |
| 1<br>(火)  | 麦ごはん<br>                                                                                         |    | 麻婆豆腐<br>かぼちゃのかのご揚げ<br>中華サラダ                           | 米 麦<br>でんぷん<br>さとう パン粉                   | 油<br>ごま油 ごま                     | とうふ ぶた肉<br>だいず みそ<br>ハム                | 牛乳                           | ねぎ<br>かぼちゃ                   | しょうが<br>にんにく<br>きくらげ コーン<br>もやし きゅうり                       | 709             | 888 | 中華料理に<br>親しもう    |
| 2<br>(水)  | 麦ごはん                                                                                                                                                                              |    | 鶏肉の香味揚げ<br>キャベツのしらす和え<br>すまし汁                         | 米 麦<br>でんぷん<br>さとう                       | ごま 油                            | とり肉<br>なると                             | 牛乳<br>ちりめん<br>わかめ            | ねぎ<br>チンゲン菜<br>こまつな<br>にんじん  | しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>たまねぎ                               | 621             | 778 | 栄養バランス<br>よく食べよう |
| 3<br>(木)  | コッペパン<br>                                                                                        |    | 手作りハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>ABCスープ                       | コッペパン<br>パン粉 さとう<br>マカロニ                 | 油<br>エッグフリーマヨネーズ                | とうふ<br>牛肉 ぶた肉<br>たまご<br>白いんげん豆<br>ベーコン | 牛乳<br>ひじき                    | にんじん<br>パセリ                  | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり コーン<br>しめじ セロリ                        | 610             | 772 | 手作りの良さを<br>知ろう   |
| 4<br>(金)  | 秋なすのカレーライス<br>(麦ごはん)<br>                                                                         |    | 海藻サラダ<br>キウイフルーツ                                      | 米 麦<br>じゃがいも<br>小麦粉 さとう                  | 油 バター                           | ぶた肉<br>ベーコン                            | 牛乳<br>チーズ<br>ちりめん<br>海そうミックス | にんじん<br>トマト                  | たまねぎ セロリ<br>なす エリンギ 枝豆<br>にんにく りんご<br>キャベツ きゅうり<br>キウイフルーツ | 642             | 801 | 秋なすに<br>ついて      |
| 7<br>(月)  | 麦ごはん                                                                                                                                                                              |    | 鶏肉と菜の甘辛和え<br>チンゲン菜のおひたし<br>豆腐のみそ汁                     | 米 麦<br>でんぷん<br>さとう ぶ                     | 油 栗                             | とり肉<br>かつお節<br>とうふ<br>油あげ みそ           | 牛乳                           | チンゲン菜<br>にんじん ねぎ             | にんにく しょうが<br>キャベツ えのきだけ<br>たまねぎ                            | 659             | 832 | 旬の食材<br>栗        |
| 8<br>(火)  |  ミルクパン<br>      |    | オリーブサーモンのレモンバターソース<br>かみかみサラダ<br>豆腐とコーンのスープ           | ミルクパン<br>さとう<br>でんぷん                     | バター 油<br>ごま ごま油                 | オリーブサーモン<br>とうふ<br>たまご<br>ハム さきいか      | 牛乳                           | パセリ<br>チンゲン菜<br>にんじん         | レモン たまねぎ<br>コーン ごぼう<br>きゅうり                                | 645             | 808 | 香川県産<br>オリーブサーモン |
| 9<br>(水)  | ばらすし                                                                                                                                                                              |    | さつまいものあげもん<br>キャベツときゅうりのごま和え<br>あかだし                  | 米 さとう<br>こんにゃく<br>さつまいも<br>でんぷら粉         | 油 ごま                            | 油あげ<br>とうふ みそ                          | 牛乳<br>ちりめん<br>わかめ            | にんじん<br>ねぎ                   | ごぼう たけのこ<br>しいたけ 枝豆<br>きゅうり キャベツ<br>たまねぎ えのきだけ             | 619             | 759 | 秋祭りの<br>行事食を知ろう  |
| 10<br>(木) | コッペパン<br>ブルーベリージャム<br>(小・中)<br>                                                                |  | 鶏肉のマスタード焼き<br>キャロットサラダ<br>ビーフンスープ<br>ヨーグルト (小・中)      | コッペパン<br>ジャム<br>さとう<br>ビーフン              | 油                               | とり肉 ツナ<br>ぶた肉<br>うずらたまご<br>あさり         | 牛乳<br>ヨーグルト                  | にんじん<br>パセリ ねぎ<br>チンゲン菜      | にんにく<br>たまねぎ                                               | 652             | 797 | 目に良い食べ物          |
| 11<br>(金) | 栗ごはん                                                                                                                                                                              |  | 白身魚のさくさく揚げ<br>チンゲン菜と大豆の和えもの<br>けんちん汁                  | 米 小麦粉<br>でんぷん 上新粉<br>さとう さといも<br>こんにゃく   | 栗 油                             | メルルーサ<br>だいず とうふ<br>油あげ<br>とり肉 みそ      | 牛乳                           | こまつな<br>チンゲン菜<br>にんじん ねぎ     | コーン 切り干し大根<br>大根 ごぼう                                       | 669             | 840 | 十三夜に<br>ついて      |
| 14<br>(月) | スポーツの日                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                                                       |                                          |                                 |                                        |                              |                              |                                                            |                 |     |                  |
| 15<br>(火) | さぬきの夢パン<br>黒豆きなこクリーム<br>(小・中)<br>                                                              |  | 冬瓜と肉団子のスープ<br>いももちサラダ<br>りんご                          | 全粒粉パン<br>はるさめ<br>さつまいも<br>じゃがいも<br>さといも  | 油<br>エッグフリーマヨネーズ<br>黒豆きなこクリーム   | あさり<br>肉団子<br>ハム                       | 牛乳                           | にんじん<br>ねぎ                   | 冬瓜 たまねぎ<br>しょうが しいたけ<br>きゅうり りんご                           | 636             | 778 | 旬の食材<br>里芋       |
| 16<br>(水) | 麦ごはん                                                                                                                                                                              |  | かつおのじぶ煮<br>ひじきとじゃこの和えもの<br>かきたま汁                      | 米 麦<br>でんぷん<br>さとう                       | 油 ごま                            | かつお<br>たまご<br>とうふ                      | 牛乳<br>ひじき<br>ちりめん            | にんじん<br>ねぎ                   | しょうが<br>きゅうり コーン<br>たまねぎ<br>しいたけ                           | 662             | 828 | もどり鯉に<br>ついて     |
| 17<br>(木) | セルフチキン<br>バーガー<br>(コッペパン)<br>エッグフリーマヨネーズ<br>                                                   |  | (照り焼きチキン) (ゆで野菜)<br>クラムチャウダー<br>㊤小魚アーモンド              | コッペパン<br>はちみつ<br>じゃがいも<br>小麦粉            | エッグフリーマヨネーズ<br>油 アーモンド          | とり肉<br>あさり                             | 牛乳<br>かえり                    | にんじん<br>チンゲン菜                | キャベツ<br>たまねぎ<br>セロリ<br>にんにく                                | 623             | 796 | しっかり<br>手を洗おう    |
| 18<br>(金) | とりごぼうごはん                                                                                                                                                                          |  | さばの七味焼き<br>小松菜とコーンの和えもの<br>豚汁                         | 米 麦<br>さとう<br>こんにゃく                      | 油                               | とり肉 さば<br>ぶた肉 みそ                       | 牛乳                           | にんじん<br>こまつな<br>ねぎ           | しょうが 枝豆<br>ごぼう キャベツ<br>コーン 大根<br>たまねぎ もやし                  | 612             | 750 | 青魚の栄養            |
| 21<br>(月) |  丸亀こどもデー  |                                                                                     |                                                       |                                          |                                 |                                        |                              |                              |                                                            |                 |     |                  |
| 22<br>(火) | コッペパン<br>                                                                                      |  | さつまいものシチュー<br>ひじきのマリネ<br>きなこピーンズ                      | コッペパン<br>さつまいも<br>小麦粉<br>さとう<br>でんぷん     | 油 バター                           | とり肉<br>白いんげん豆<br>ハム<br>だいず きなこ         | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>ひじき            | にんじん<br>パセリ                  | たまねぎ しめじ<br>エリンギ<br>きゅうり                                   | 623             | 796 | 旬の食材<br>さつまいも    |
| 23<br>(水) |  丸亀の日<br>発芽玄米ごはん                                                                               |  | さんまのかば焼き風<br>ほうれんそうとコーンの和えもの<br>月菜汁                   | 米 発芽玄米<br>でんぷん<br>さとう                    | 油                               | さんま<br>うずらたまご<br>みそ                    | 牛乳                           | ほうれんそう<br>チンゲン菜<br>にんじん ねぎ   | しょうが<br>キャベツ コーン<br>たまねぎ                                   | 708             | 877 | 旬の食材<br>さんま      |
| 24<br>(木) | 米粉パン<br>                                                                                       |  | じゃがいもとなすのミートソース焼き<br>ごぼうサラダ<br>チンゲン菜のスープ<br>ぶどうゼリー    | 米粉パン<br>じゃがいも<br>さとう でんぷん<br>ゼリー         | 油 ごま<br>ごま油                     | 牛肉<br>ぶた肉 だいず<br>ハム ベーコン<br>とうふ あさり    | 牛乳<br>チーズ                    | トマト<br>こまつな<br>にんじん<br>チンゲン菜 | たまねぎ なす<br>にんにく ごぼう<br>きゅうり コーン<br>えのきだけ                   | 608             | 763 | 感謝して<br>食べよう     |
| 25<br>(金) | 麦ごはん                                                                                                                                                                              |  | 小いわしのフライ<br>食べて菜のごまドレッシング和え<br>筑前煮                    | 米 麦<br>パン粉<br>さとう<br>こんにゃく<br>でんぷん       | 油 ごま<br>ごま油                     | ハム とり肉<br>ちくわ                          | 牛乳<br>小いわし                   | 食べて菜<br>チンゲン菜<br>にんじん        | もやし ごぼう<br>だけのこ<br>れんこん 枝豆<br>しいたけ                         | 681             | 854 | 丸亀市産<br>食べて菜     |
| 28<br>(月) | 秋の五目うどん                                                                                                                                                                           |  | ししゃものごま揚げ<br>小松菜のアーモンドあえ<br>㊤昆布大豆                     | うどん さといも<br>さとう<br>でんぷら粉                 | ごま 油<br>アーモンド                   | とり肉<br>油あげ<br>なると だいず                  | 牛乳<br>ししゃも<br>昆布             | にんじん ねぎ<br>こまつな              | しめじ しいたけ<br>大根 キャベツ<br>きゅうり                                | 560             | 691 | 季節の料理            |
| 29<br>(火) | 小型ミルクパン<br>                                                                                    |  | カレーピーンズ<br>さといものフリッター<br>元気サラダ<br>ミニトマト (小・中)         | ミルクパン<br>じゃがいも<br>さとう さといも<br>小麦粉<br>上新粉 | 油<br>エッグフリーマヨネーズ                | ぶた肉<br>ウィンナー<br>だいず ハム<br>かつお節         | 牛乳<br>昆布                     | にんじん<br>トマト<br>パセリ<br>ミニトマト  | たまねぎ<br>にんにく コーン<br>キャベツ<br>きゅうり                           | 645             | 840 | 元気サラダに<br>ついて    |
| 30<br>(水) | ゆかりごはん                                                                                                                                                                            |  | さばの竜田揚げ<br>しらす和え<br>京風すまし汁                            | 米 麦<br>でんぷん ぶ                            | 油                               | さば とうふ                                 | 牛乳<br>ちりめん<br>わかめ            | ゆかり<br>チンゲン菜<br>ねぎ           | しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ                                       | 678             | 835 | 京都の料理            |
| 31<br>(木) | コッペパン<br>(緑豆中・栗熊小・<br>岡田小は揚げパン)<br>                                                            |  | 鶏肉ときこのトマトソース煮<br>かぼちゃのサラダ<br>いりこナッツのオリーブオイルがらめ<br>みかん | コッペパン<br>さとう                             | 油 アーモンド<br>エッグフリーマヨネーズ<br>オリーブ油 | きなこ とり肉<br>ハム                          | 牛乳<br>かえり                    | にんじん<br>トマト<br>かぼちゃ          | たまねぎ<br>にんにく しめじ<br>エリンギ 枝豆<br>きゅうり みかん                    | 649             | 852 | 旬の食材<br>みかん      |

㊤は中学校のみにつきます。

毎月19日は食育の日です。

今月はこれを  
使うのじゃ！



丸亀市産食材

さつまいも にんにく キャベツ きゅうり 小松菜 ねぎ チンゲン菜 冬瓜 なす 食べて菜 パセリ

香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン たぶら粉 卵 鶏肉 オリーブサーモン 小いわし かえり ちりめん ほうれんそう たけのこ ミニトマト きくらげ えのきだけ みかん

\*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(基準値 830kcal)の値です。