

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	おかず	穀類・いも・さとう	油脂・種実	肉・魚・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製 品・小魚・海 藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの・きのこ	献立のねらい	小学校	中学校
1	火	麦ごはん 		マーボー豆腐 中華サラダ みかん 幼と小1.2年のみ	米 大麦 さとう でんぶん 春雨	油 ごま ごま油	とうふ ぶた肉 大豆 みそ ハム	牛乳	にんじん にら ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ コーン きくらげ もやし きゅうり みかん	681	839	香川県産みかん
2	水	五目うどん		小いわしのフライ きゅうりのごま酢あえ 【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 小いわし	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ もやし きゅうり	541	733	
3	木	米粉パン 		じゃがいものミートソース焼き キャベツのごまサラダ ビーフンスープ 【中】小魚アーモンド	米粉パン じゃがいも ビーフン	油 ごまドレッシング 【中】アーモンド	牛肉 ぶた肉 ハム あさり	牛乳 チーズ 【中】かえり	にんじん ねぎ トマトピューレ チンゲン菜	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン	581	771	なすの栽培
4	金	くりごはん		さばの塩焼き 小松菜のアーモンドあえ けんちん汁	米 くり さとう さといも	油 アーモンド	さば 油あげ とうふ とり肉	牛乳	小松菜 ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	640	779	季節のたべもの 「くり」
7	月	麦ごはん		オリーブサーモンのレモンバターソース 小松菜のごまあえ ふしめん汁	米 大麦 さとう でんぶん ふしめん	油 バター ごま	まぐろ 油あげ オリーブサーモン	牛乳	小松菜 ねぎ にんじん	レモン 切り干し大根 キャベツ 大根 たまねぎ	620	766	オリーブサーモン
8	火	黒糖パン 		冬瓜と肉だんごのスープ いもいもサラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮	パン 黒さとう 春雨 さといも さつまいも じゃがいも	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 こにぼし	にんじん ねぎ	とうがん たまねぎ しめじ きゅうり	584	748	旬のいも
9	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 赤だし	米 さとう こんにやく てんぷらこ さつまいも	油 ごま	油あげ たまご とうふ みそ	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 たまねぎ きゅうり えのきたけ キャベツ	645	809	秋祭りの献立
10	木	コッペパン 【小中】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 チンゲン菜のクリーム煮	パン さとう じゃがいも 小麦粉 【小中】ジャム	油	とり肉 まぐろ あさり	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ チンゲン菜	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ コーン	629	780	目によい栄養
11	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 ベーコン さきいか ハム	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ なす キャベツ にんにく りんご ごぼう コーン キウイ	651	796	スポーツと栄養
14	月	スポーツの日											
15	火	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	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 チンゲン菜 パセリ	たまねぎ なす ごぼう コーン きゅうり キャベツ しめじ	668	833	手作りハンバーグ
16	水	秋の香りごはん		白身魚のさくさく揚げ キャベツのそくせきづけ とん汁	米 大麦 でんぶん さつまいも	油 ごま	とり肉 ぶた肉 みそ メルルーサー	牛乳 しおこんぶ ちりめん	にんじん ねぎ	枝豆 しめじ しいたけ きゅうり キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ	605	746	配膳のきまり
17	木	さぬきのゆめパン メープルジャム 		さつまいものシチュー ひじきのマリネ きなこビーンズ	全粒粉パン ジャム さつまいも でんぶん 小麦粉 さとう	バター 油	とり肉 ハム 大豆 きなこ	牛乳 だっし粉乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり	648	816	さつまいもの栄養
18	金	カミカミデー 麦ごはん		筑前煮 きゅうりのおかかあえ ししやものいそべ揚げ	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 子持ちししやも 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	609	781	筑前煮の由来
21	月	丸亀こどもデー											
22	火	コッペパン 		カレービーンズ さといものフリッター 元気サラダ 【小中】ミニトマト	パン じゃがいも さとう さといも 小麦粉 上新粉	油	とり肉 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん 【小中】ミニトマト	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	588	744	元気サラダ
23	水	丸亀の日 ごはん		とり肉と栗の甘辛あえ 食べてなのごまドレッシングあえ 月菜汁	米 でんぶん さとう こんにやく くり	油 ごま	とり肉 ハム うずら 卵 油揚げ みそ	牛乳	食べてな ねぎ にんじん	しょうが もやし 大根 しめじ	698	879	主食の米
24	木	セルフサンド 		(照り焼きチキン・ゆで野菜 エッグフリーマヨネーズ) クラムチャウダー 【中】ぶどうゼリー	パン でんぶん さとう じゃがいも 小麦粉 【中】ぶどうゼリー	油 バター エッグフリーマヨ ネーズ	とり肉 あさり ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん チンゲン菜 パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	668	881	手洗い
25	金	麦ごはん		かつおのじゅ煮 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 とうふ	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	632	804	もどりがつお
28	月	ゆかりごはん		さばのたつたあげ 小松菜のごまあえ 京風すまし汁	米 大麦 でんぶん さとう 花ふ	油 ごま	さば まぐろ とうふ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ みつば	しょうが 切り干し大根 キャベツ たまねぎ	674	822	京都の料理
29	火	小型ミルクパン		ミートスパゲティ ひじきとツナのサラダ りんご 【中】キャンディチーズ	ミルクパン スパゲティ さとう	油 和風ごまドレッシ ング	牛肉 まぐろ	牛乳 ひじき 【中】チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	601	803	食品ロス
30	水	麦ごはん		さんまのかば焼き風 キャベツのごまあえ 根菜汁	米 大麦 さといも こんにやく	油 ごま	さんま みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが キャベツ 大根 ごぼう もやし れんこん	780	848	青魚の栄養
31	木	コッペパン 		とり肉と大豆のトマトソース かぼちゃサラダ いりことアーモンドのオリーブオイル	パン さとう	エッグフリー マヨネーズ 油 オリーブ油	とり肉 大豆 ハム	牛乳 こにぼし	にんじん トマトピューレ チンゲン菜 かぼちゃ コーン	たまねぎ にんにく しめじ きゅうり コーン	610	778	かぼちゃの由来

【かがわ印給食ウィーク】（7日～11日）香川県でとれた農水畜産物を使った学校給食を提供する取組の週間。
* 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630Kcal・中学校2年生820Kcal)の値です。



今月はこれを使うのじゃ！

丸亀市産食材

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

香川県産の食材

米 大麦 牛乳 卵 米粉パン さぬきの夢パン うどん とり肉 オリーブサーモン
かえり ちりめん 小さいわし きくらげ たけのこ みかん