



10月献立予定表



丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125

日 (曜)	献立名			食 品 名						エネルギー (kcal)		献立のねらい
				主にエネルギーの もとになる食品	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	小学校	中学校	
1 (水)	麦ごはん		いかと野菜の中華炒め 小煮干しと大豆の揚げ煮 小松菜とわかめのツナ和え	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	大豆 ツナ 豚肉 いか うずら卵	牛乳 かえり わかめ	小松菜 にんじん チンゲン菜	もやし しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ しめじ きくらげ	639	803	鉄分をとろう
2 (木)	さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム (小・中) 		冬瓜と肉団子のスープ いもいもサラダ りんご	全粒粉パン 春雨 さつまいも じゃがいも さといも	油 エッグフリーマヨネーズ 黒豆きなこクリーム	あさり 肉団子 ハム	牛乳	にんじん ねぎ	冬瓜 たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり りんご	636	777	旬の食材 里芋
3 (金)	秋なすのカレーライス (麦ごはん) 		海藻サラダ キウイフルーツ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ちりめん 海藻ミックス	にんじん トマト	たまねぎ セロリ なす エリンギ 枝豆 にんにく りんご キャベツ きゅうり キウイ	643	808	秋なすについて
6 (月)	秋の五目うどん		小さいわしのフライ 小松菜のアーモンド和え お月見ゼリー	うどん さといも 砂糖 パン粉 ゼリー	油 アーモンド	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 小さいわし	にんじん ねぎ 小松菜	しめじ しいたけ 大根 キャベツ きゅうり	685	825	十五夜(芋名月)に ついて
7 (火)	ミルクパン 		オリーブサーモンのレモンバターソース れんこんサラダ 豆腐とコーンのスープ	ミルクパン 砂糖 でん粉	バター 油 ごま	オリーブサーモン 豆腐 卵 ハム	牛乳	パセリ チンゲン菜	レモン たまねぎ コーン れんこん きゅうり	632	793	オリーブサーモンに ついて
8 (水)	カミカミデー 麦ごはん 		かつおのじぶ煮 かみかみ和え かきたま汁	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	かつお さきいか ハム 卵 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう きゅうり コーン たまねぎ しいたけ	669	846	旬の食材 もとり鰹
9 (木)	コッペパン ブルーベリージャム (小・中) 		鶏肉のマスタード焼き キャロットサラダ ビーフンスープ ヨーグルト (小・中)	コッペパン ジャム 砂糖 ビーフン	油	鶏肉 ツナ 豚肉 うずら卵 あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ねぎ チンゲン菜	にんにく たまねぎ	655	812	目によい食べ物に ついて
10 (金)	栗ごはん		白身魚の香味揚げ キャベツの昆布あえ 筑前煮	米 でん粉 上新粉 こんにゃく 砂糖	栗 油 ごま ごま油	メルルルーサ 鶏肉 ちくわ	牛乳 塩昆布	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが きゅうり キャベツ ごぼう たけのこ れんこん 枝豆 しいたけ	691	873	旬の食材 栗
13 (月)	スポーツの日											
14 (火)	セルフチキンバーガー (コッペパン) エッグフリーマヨネーズ 		(照り焼きチキン) (ゆで野菜) クラムチャウダー ㊤小魚アーモンド	コッペパン はちみつ じゃがいも 小麦粉	エッグフリーマヨネーズ 油 アーモンド	鶏肉 あさり	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	622	797	きちんと 手洗いをしよう
15 (水)	麦ごはん		鶏肉と栗の甘辛和え ひじきとじゃこの和え物 豆腐のみそ汁	米 麦 でん粉 砂糖 ふ	油 栗 ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん ねぎ	にんにく しょうが きゅうり コーン えのきたけ たまねぎ	689	875	みそ汁の よさについて
16 (木)	米粉パン 		じゃがいもとなすのミートソース焼き ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー	米粉パン じゃがいも 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま ごま油	牛肉 豚肉 大豆 ハム ベーコン 豆腐 あさり	牛乳 チーズ	トマト 小松菜 にんじん チンゲン菜	たまねぎ なす にんにく ごぼう きゅうり コーン えのきたけ	616	773	感謝して 食べよう
17 (金)	ばらずし		(錦糸卵) さつまいものあげもん キャベツときゅうりのごま和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖 こんにゃく さつまいも 天ぷら粉	油 ごま	油揚げ 錦糸卵 豆腐 かまぼこ	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 たまねぎ	631	780	秋祭りの 行事食を知ろう
20 (月)	丸亀こどもデー											
21 (火)	小型ミルクパン 		カレーピーンズ 元気サラダ ミニトマト(小・中) 里芋のフリッター	ミルクパン じゃがいも 砂糖 さといも 小麦粉 上新粉	油 エッグフリーマヨネーズ	豚肉 ウィナー 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん トマト パセリ ミニトマト	たまねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり	646	841	元気サラダに ついて
22 (水)	丸亀の日 発芽玄米ごはん 		さんまのかば焼き風 ほうれんそうとコーンの和え物 月菜汁	米 発芽玄米 でん粉 砂糖	油	さんま うずら卵 みそ	牛乳	ほうれん草 チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	706	852	さんまの栄養
23 (木)	コッペパン 		手作りハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	コッペパン パン粉 砂糖 じゃがいも 英字マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリ	623	792	手作りの よさを知ろう
24 (金)	とりごぼうごはん		さばの七味焼き 小松菜とコーンのあえもの 豚汁	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	鶏肉 さば 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが 枝豆 ごぼう キャベツ コーン 大根 たまねぎ もやし	608	750	青魚の栄養
27 (月)	麦ごはん		鶏肉のから揚げ 食べて菜のごまドレッシング和え けんちん汁	米 麦 でん粉 上新粉 砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま	鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ	牛乳	食べて菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし 大根 ごぼう	637	802	地場産物 食べて菜
28 (火)	コッペパン 		さつまいものシチュー ひじきのマリネ きなこピーンズ	コッペパン さつまいも 小麦粉 砂糖 でん粉	油 バター	鶏肉 大豆 白いんげん ハム きな粉	牛乳 脱脂粉乳 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	624	796	旬の食材 さつまいも
29 (水)	ゆかりごはん		さばの竜田揚げ しらす和え 京風すまし汁	米 麦 でん粉 ふ	油	さば 豆腐	牛乳 ちりめん わかめ	ゆかり チンゲン菜 ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	679	841	京都の料理
30 (木)	コッペパン (縁起中・栗小・黒田小・ あやうたにこども園は揚げパン) 		鶏肉ときこのトマトソース煮 かぼちゃのサラダ いりことナッツのオリーブオイルがらめ	コッペパン 砂糖	エッグフリーマヨネーズ アーモンド 油 オリーブ油	きな粉 鶏肉 ハム	牛乳 かえり	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく しめじ エリンギ 枝豆 きゅうり	599	802	かぼちゃの栄養
31 (金)	麦ごはん (菊~小2まで) 		麻婆豆腐 中華サラダ みかん	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	ねぎ	しょうが にんにく きくらげ コーン もやし きゅうり みかん	696	863	みかんの栄養

今月はこれを
使うのじゅ！



丸亀市産食材

さつまいも 里芋 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

香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 卵 鶏肉 小さいわし かえり ちりめん 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。