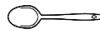
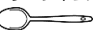
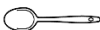
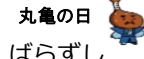
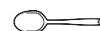
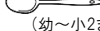
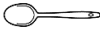
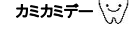


10月献立予定表

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		小学校	中学校	
	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			
1 (木)	さぬきの夢パン 大豆チョコバター (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	776	旬の食材 里芋
2 (金)	秋の香りごはん		さばの七味焼き チンゲンサイのごまドレッシング和え 豚汁	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	鶏肉 さば ハム 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	しめじ 枝豆 しいたけ しょうが もやし 大根 ごぼう たまねぎ	643	794	季節の料理
5 (月)	麦ごはん		ししゃものいそべ揚げ キャベツの昆布あえ 筑前煮 ㊦アーモンド	米 麦 天ぷら粉 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	鶏肉 ちくわ	牛乳 ししゃも 青のり 塩昆布	小松菜 にんじん	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	630	837	筑前煮の 名前の由来
6 (火)	コッペパン 		れんこんハンバーグ ごぼうサラダ クラムチャウダー	コッペパン パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 エッグフリーマヨネーズ ごま ごま油	豆腐 豚肉 牛肉 卵 ハム ベーコン あさり	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	たまねぎ れんこん ごぼう きゅうり コーン にんにく	693	881	手作りの 良さを知ろう
7 (水)	ごはん		かつおのじぶ煮 小松菜のごま和え かきたま汁	米 でん粉 砂糖	油 ごま	かつお かつお節 卵 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	651	819	旬の食材 もどり鰹
8 (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 ブルーベリージャム 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	648	803	目に良い食べ物 (にんじん・ ブルーベリー)
9 (金)	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 ふしめん汁	米 発芽玄米 でん粉 砂糖 ふしめん	油	さんま 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン 大根 たまねぎ	699	841	さんまの栄養
12 (月)	スポーツの日											
13 (火)	セルフチキンバーガー 		ミネストローネ ㊦小魚アーモンド	コッペパン はちみつ じゃがいも コンキリエ	エッグフリーマヨネーズ 油 小魚アーモンド	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ セロリ	593	789	きちんと 手洗いをしよう
14 (水)	秋の五目うどん		小いわしのフライ 切干大根のサラダ	うどん さといも 砂糖	油 ごま	鶏肉 油揚げ なると ツナ	牛乳 小いわしのフライ	にんじん ねぎ チンゲン菜	しめじ しいたけ 大根 きゅうり 切干大根	657	804	旬について
15 (木)	コッペパン りんごジャム (小・中) 		卵とコーンのスープ ひじきのマリネ さといものフリッター	コッペパン でん粉 砂糖 さといも 小麦粉 上新粉 ジャム	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 卵 ベーコン ハム	牛乳 ひじき	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	610	762	ひじきの栄養
16 (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	646	809	秋なすについて
19 (月)	 丸亀こどもデー  											
20 (火)	米粉パン 		じゃがいもとなすのミートソース焼き ごぼうとちくわのサラダ チンゲンサイのスープ びどうゼリー	米粉パン じゃがいも でん粉 ゼリー	油 ごま エッグフリーマヨネーズ	牛肉 豚肉 大豆 ちくわ ベーコン 豆腐 あさり	牛乳 チーズ	トマト にんじん チンゲン菜	たまねぎ なす にんにく ごぼう キャベツ えのきだけ	640	804	感謝して食べよう
21 (水)	 丸亀の日 ばらずし 		さつまいものあげもん キャベツときゅうりのごま和え 月菜汁	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 うずら卵	ちりめん 牛乳	にんじん 小松菜 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 しめじ 大根	631	781	秋祭りの 行事食を知ろう
22 (木)	ミルクパン 		オリーブサーモンのレモンバターソース ABCスープ れんこんサラダ	ミルクパン 砂糖 でん粉 じゃがいも 英字マカロニ	バター 油 ごま	さけ ベーコン ハム	牛乳	パセリ にんじん	レモン たまねぎ しめじ セロリ れんこん きゅうり コーン	627	787	オリーブサーモンに ついて知ろう
23 (金)	栗ごはん		白身魚のさくさく揚げ 小松菜のアーモンドあえ けんちん汁	米 小麦粉 でん粉 上新粉 砂糖 こんにゃく	栗 油 アーモンド	メルルルサ 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	639	807	旬の食材 栗
26 (月)	焼き鳥丼  (幼～小2まで)		キャベツのごま酢あえ じゃがいものみそ汁	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	白ねぎ キャベツ たまねぎ	657	827	みそ汁の良さ
27 (火)	コッペパン 		さつまいものシチュー 元気サラダ ミニトマト (小・中) きなこビーンズ	コッペパン さつまいも 小麦粉 砂糖 でん粉	油 バター	鶏肉 白いんげん豆 ハム かつお節 大豆 きな粉	牛乳 脱脂粉乳 昆布	にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ しめじ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	654	836	元気サラダを 味わおう
28 (水)	 カミカミデー 菜飯ごはん 		さばの竜田揚げ 切干大根のごま和え 京風すまし汁	米 麦 でん粉 ふ	油 ごま	さば 豆腐	牛乳 わかめ	ゆかり にんじん 小松菜 チンゲン菜 ねぎ	しょうが 切干大根 たまねぎ	683	848	京都の料理
29 (木)	コッペパン (南中・城東小園げパン) 		鶏肉とときのこのトマトソース煮 かぼちゃのサラダ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ	コッペパン 砂糖	油 エッグフリーマヨネーズ アーモンド 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	596	799	かぼちゃの栄養
30 (金)	麦ごはん  (幼～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	694	860	旬の食材 みかん



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

チンゲン菜 小松菜 きゅうり にんにく

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 かえり ねぎ

＊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(基準値 820kcal)の値です。

＊【かがわ印給食ウィーク】(16日～23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です。