

10月分 献立予定表 第二



丸亀市第二学校給食センター TEL 25-2096

日	曜日	献立名			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		献立のねらい	エネルギー (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		主食等・スプーン	牛乳	副食	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	穀類・いも・さとう	油脂・種実		小学校	中学校
1	木	米粉パン 		じゃがいもと秋なすのミートソース チーズやき キャベツのごまサラダ チンゲン菜のスープ	ぎゅう肉 とうふ ハム あさり ベーコン	牛乳 チーズ	トマトピューレ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン もやし えのきたけ	こめこパン じゃがいも	油 ごまドレッシング	鉄分 (あさり・とうふ)	585	740
2	金	麦ごはん 幼と小1. 2年のみ		マーボーどうふ 中華サラダ みかん	とうふ ぶた肉 だいず みそ ハム	牛乳	にら ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ きゅうり みかん もやし	米 大麦 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	みかん	672	834
5	月	焼きとり丼		和風サラダ じゃがいものみそ汁	とり肉 みそ かつおぶし まぐろ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう でんぶん じゃがいも	ごま油	みそ汁のよさ	628	793
6	火	ミルクパン 		とうがんと肉だんごのスープに いりもサラダ いりごとアーモンドのオリーブオイル 冷凍ぶどうゼリー	冷凍ミート ボール ハム	牛乳 かえり	にんじん ねぎ	とうがん たまねぎ しめじ きゅうり	ミルクパン 春雨 ゼリー さつまいも じゃがいも さといも	油 アーモンド エッグフリー マヨネーズ	旬、さつまいも、さといも	596	751
7	水	くりごはん		さばのみそだれかけ 小松菜のアーモンドあえ けんちん汁	さば とうふ とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ しょうが	米 砂糖 さといも	油 ごま油 アーモンド	旬：くり	654	827
8	木	コッペパン 【小中】ブルーベリージャム 		さつまいものシチュー キャロットサラダ きなこビーンズ	とり肉 まぐろ 大豆 きなこ	牛乳 だっしふん乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ エリンギ きゅうり	コッペパン さつまいも こむぎこ さとう でんぶん ジャム	バター 油	さつまいもの栽培	628	791
9	金	秋なすの カレー(ターメリックライス) 		ひじきのマリネ キウイフルーツ	ぶた肉 ハム ベーコン	牛乳 ひじき だっしふん乳 チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ なす にんにく りんご キウイフルーツ	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	秋なす	651	814
12	月	スポーツの日											
13	火	さぬきのゆめパン チョコ大豆バター 		とり肉のマスタードやき キャベツのアーモンドサラダ 卵スープ	とり肉 たまご とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ コーン	さぬきのゆめパン さとう でんぶん	油 アーモンド チョコ大豆バター	目によいたべもの	641	786
14	水	秋の香りごはん		白身魚のさくさくあげ キャベツのそくせきづけ 豚汁	とり肉 メルルーサ ぶた肉 みそ	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 たまねぎ	米 でんぶん さつまいも 上新粉	油 ごま	さつまいもを使った豚汁	635	788
15	木	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	ぎゅう肉 ぶた肉 ちくわ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ 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	コッペパン パンこ 英字パスタ	油 エッグフリー マヨネーズ	手作りハンバーグのよさ	659	838
16	金	なめしごはん		さばのたつたあげ 小松菜のごまあえ 京風すまし汁	さば まぐろ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ みつば	しょうが きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ	米 麦 でんぶん さとう	油 ごま	京都の料理	689	857
19	月	まるがめこどもデー											
20	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 とうふとコーンのスープ	サーモン ハム ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ コーン きゅうり レモン れんこん	ミルクパン さとう でんぶん	油 バター エッグフリー マヨネーズ ごま	香川県産オリーブサーモン	607	760
21	水	まるがめの日 ばらずし& きんしたまご 		あげもん(さつまいも) きゅうりとキャベツのごまあえ ふしめん汁	油あげ たまご とうふ	ちりめん 牛乳 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 だいこん たまねぎ	米 さとう こんにやく さつまいも てんぷらこ ふしめん	油 ごま	郷土料理「ばらずし」	634	798
22	木	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	とり肉 だいず ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマトピューレ 【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	コッペパン じゃがいも さといも さとう 小麦粉 上新粉	油	元気サラダ	598	756
23	金	ごはん		さんまのかばやき キャベツのごまあえ 月菜汁	さんま 油あげ みそ うずら卵	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし 大根 しめじ	米 でんぶん さとう こんにやく	油 ごま	さんまの栄養	720	872
26	月	五目うどん		切干大根とツナのあえもの 小いわしのフライ	とり肉 油あげ まぐろ	牛乳 小いわし	にんじん ねぎ 小松菜	しめじ たまねぎ 切干大根	うどん さとう	ごま油	さぬきのうどん文化	650	791
27	火	セルフサンド 		(てりやきチキン・ゆで野菜・エッグフリーマヨネーズ) クラムチャウダー 【中】アーモンド小魚	とり肉 ベーコン あさり	牛乳 だっしふん乳 クリーム 【中】いりこ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ	コッペパン でんぶん さとう小麦粉 じゃがいも	油 バター エッグフリー マヨネーズ 【中】アーモンド	手洗い	666	855
28	水	カミカミデー ごはん 		かつおのじぶ煮 小松菜のごまドレッシングあえ かきたま汁	かつお たまご とうふ ハム	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが コーン もやし たまねぎ えのきたけ しいたけ	米 でんぶん さとう 上新粉	油 ごま	旬：かつお	707	897
29	木	黒糖パン 		とり肉と大豆のトマトソースに かぼちゃサラダ りんご	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 かぼちゃ	たまねぎ にんにく しめじ きゅうり コーン りんご	こくとうパン さとう	エッグフリー マヨネーズ 油	かぼちゃの栄養	642	812
30	金	麦ごはん のりの佃煮		ちくぜんに ししやものいそべあげ きゅうりのおかかあえ	とり肉 ちくわ かつおぶし	牛乳 のり 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	米 麦 こんにやく さとう てんぷらこ	油	ちくぜんに由来	608	786

【かがわ印給食ウィーク】（20日～26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660Kcal・中学校2年生830Kcal)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 きゅうり なす さつまいも 冬瓜

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 小いわし きくらげ たけのこ 葉ねぎ ミニトマト みかん てんぷらこ