



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	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
3	月	★ 城東小学校 希望献立 ★			米 麦	油	豆腐 豚肉	牛乳	ねぎ	しょうが にんにく	729	900
		麦ごはん		麻婆豆腐 中華サラダ かぼちゃのかのこ揚げ	でんぷん 砂糖 パン粉	ごま ごま油	大豆 みそ ハム		かぼちゃ	きくらげ コーン もやし きゅうり	好ききらいせず 食べよう	
4	火	ゆかりごはん		じゃがいものそぼろ煮 大豆と小煮干しの揚げ煮 小松菜のおかか和え	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 ごま	牛肉 豚肉 かつお節 大豆	牛乳 いりこ	ゆかり	しょうが たまねぎ 枝豆 キャベツ もやし	676	832
											カルシウムを しっかりとろう	
5	水	麦ごはん		かつおのじぶ煮 ひじきとじゃこの和え物 かきたま汁	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	かつお 卵 豆腐	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり コーン たまねぎ しいたけ	685	841
											旬：もどり鯉	
6	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	コッペパン ジャム 砂糖 ビーフン	油	鶏肉 ツナ うずら卵 豚肉 あさり	牛乳	にんじん パセリ ねぎ チンゲン菜	にんにく たまねぎ	599	731
											目に良い食べ物	
7	金	栗ごはん		白身魚のサクサク揚げ チンゲン菜と大豆の和え物 けんちん汁	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 さといも こんにゃく	栗 油	メルルーサ 大豆 豆腐 みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳	小松菜 チンゲン菜	コーン 切干大根 大根 ごぼう	668	821
											十三夜(豆・栗名月) について	
11	火	秋の五目うどん		ちくわのもみじ揚げ 小松菜のアーモンド和え ヨーグルト(小・中)	うどん 砂糖 さといも 天ぷら粉	油 アーモンド	鶏肉 油揚げ なると ちくわ	牛乳 ヨーグルト	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	675	802
											季節の料理	
12	水	麦ごはん		さばのみそだれ焼き キャベツのしらす和え 豆腐のすまし汁	米 麦 砂糖	ごま	さば みそ 豆腐 なると	牛乳 ちりめん わかめ	チンゲン菜 しょうが キャベツ 小松菜 ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ もやし	649	813
											青魚の栄養	
13	木	米粉パン		鶏肉と栗の甘辛和え ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ	米粉パン でんぷん 砂糖	油 栗 ごま ごま油	鶏肉 ハム ベーコン 豆腐 あさり	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ しいたけ	644	804
											旬：栗	
14	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	にんじん トマト	たまねぎ セロリ エリンギ なす 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり キウイ りんご	668	821
											秋なすについて	
17	月	丸亀こどもデー										
18	火	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 マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 卵 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	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 しめじ セロリ	636	792
											感謝して 食べよう	
19	水	丸亀の日 発芽玄米 ごはん	食育の日	いわしのかば焼き風 ほうれん草とたくあんのごま和え 月菜汁	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖	油 ごま	いわし 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 もやし たくあん たまねぎ	651	817
											月菜汁について	
20	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 はるさめ さつまいも じゃがいも さといも 黒豆きなこクリーム	油 エッグフリーマヨネーズ	あさり ミートボール ハム	牛乳	にんじん ねぎ	とうがん たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり りんご	658	792
											旬：里芋	
21	金	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 赤だし	米 天ぷら粉 こんにゃく 砂糖 さつまいも	油 ごま	油揚げ 豆腐 みそ わかめ	牛乳 ちりめん	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 えのきたけ	633	761
											秋祭りの行事食 を知ろう	
24	月	焼き鳥丼		食べて菜のごまドレッシング和え ふしめん汁 みかん	米 麦 砂糖 でんぷん ふしめん	油 ごま	鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳	食べて菜 にんじん ねぎ	白ねぎ もやし 大根 たまねぎ みかん	702	849
											旬：みかん	
25	火	小型ミルクパン		カレーピーズ 里芋のフリッター 元気サラダ ミニトマト(小・中)	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 ウインナー 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん 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	685	876
											元気サラダ について	
26	水	麦ごはん		小いわしのフライ 筑前煮 キャベツの昆布和え	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	鶏肉 ちくわ	牛乳 小いわし 昆布	小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう たけのこ れんこん 枝豆 しいたけ	649	799
											筑前煮	
27	木	コッペパン (東中は、揚げパン)		さつまいものシチュー ひじきのマリネ 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 小麦粉 さつまいも	油 バター アーモンド オリーブ油	きな粉 鶏肉 白いんげん豆 ハム	牛乳 脱脂粉乳 ひじき いりこ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり	628	824
											旬：さつまいも	
28	金	なみかミデー とりごぼう ごはん		ししゃものごま揚げ 小松菜とコーンの和えもの 豚汁 青りんごゼリー	米 麦 砂糖 こんにゃく 天ぷら粉 ゼリー	油 ごま	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ししゃも	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	633	783
											よくかんで 食べよう	
31	月	麦ごはん		さばのゆうあん焼き チンゲン菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	米 麦 砂糖 でんぷん		さば かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	ゆず キャベツ たまねぎ	671	838
											みそ汁の良さ について	

今月はこれを
使うのじゃ!



丸亀市産食材

さつまいも 葉ねぎ チンゲン菜 食べて菜 パセリ キャベツ にんにく きゅうり なす とうがん

香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン うどん 天ぷら粉 とり肉 卵 いりこ ちりめん 小松菜 たけのこ きくらげ みかん

毎月19日は食育の日です。

*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。