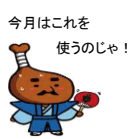




# 10月献立予定表

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	献立のねらい
1	金	麦ごはん (幼~小2まで)	麻婆豆腐 パンパンジーサラダ みかん	米 麦 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが きゅうり きくらげ もやし みかん	704   888	旬の果物 みかん
4	月	ゆかりごはん	さばの竜田揚げ キャベツのしらす和え 豆腐のすまし汁	米 麦 でんぷん	油	さば 豆腐 なると	牛乳 ちりめん わかめ	ゆかり 小松菜 チンゲン菜 ねぎ	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ	690   871	京都府の料理
5	火	コッペパン	鮭のレモンバターソース ひじきとツナのサラダ 卵スープ @紫芋チップス	コッペパン 砂糖 でんぷん 紫芋チップス	油 バター	鮭 ツナ ベーコン 卵 豆腐	牛乳 ひじき	パセリ にんじん チンゲン菜	レモン キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	594   767	旬の食材 鮭
6	水	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 パター ごま	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	玉ねぎ セロリ なす にんにく りんご エリンギ 枝豆 キャベツ きゅうり キウイ	670   856	旬の食材 秋なす
7	木	黒糖パン	鶏肉の唐揚げ キャロットサラダ チンゲン菜のスープ	コッペパン 砂糖 でんぷん	油	鶏肉 豆腐 ツナ ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜	もやし にんにく 玉ねぎ えのき しいたけ	614   776	目の愛護デー
8	金	カミカミデー 麦ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 筑前煮 小松菜のごま和え	米 麦 天ぷら粉 砂糖 こんにゃく でんぷん	油 ごま ごま油	鶏肉 ちくわ	牛乳 ししゃも 青のり	チンゲン菜 にんじん 小松菜	もやし ごぼう たけのこ れんこん 枝豆 しいたけ	640   799	筑前煮について
11	月	秋の香りごはん	鮭の南部焼き もみじ和え 豚汁	米 砂糖 こんにゃく	栗 油 ごま	鶏肉 鮭 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	枝豆 しいたけ 大根 きゅうり ごぼう 玉ねぎ もやし	605   765	季節の料理
12	火	コッペパン	じゃがいもとなすのミートソース焼き ごぼうサラダ ビーフンスープ ヨーグルト	コッペパン じゃがいも 砂糖 ビーフン	油 ごま ごま油	牛肉 大豆 うすら卵 ハム 豚肉 あさり	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ なす にんにく ごぼう きゅうり コーン きくらげ	691   877	感謝して 食べよう
13	水	焼き鳥丼 (麦ごはん) (幼~小2まで)	切り干し大根のごま和え りんご @昆布大豆	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま	鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 昆布	チンゲン菜	白ねぎ キャベツ 切り干し大根 りんご	613   827	バランスよく 食べよう
14	木	コッペパン	さつまいものシチュー ひじきのマリネ スパイシーピーンズ	コッペパン さつまいも 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 バター	鶏肉 白いんげん豆 ハム 大豆	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり エリンギ しめじ	637   808	旬の食材 さつまいも
15	金	麦ごはん	鶏肉と栗の甘辛和え 小松菜とコーンの和えもの きんぴらごぼう	米 麦 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油 栗 ごま	鶏肉 ちくわ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ コーン ごぼう たけのこ	660   845	旬の食材 栗
18	月	丸亀こどもデー									
19	火	食育の日 米粉パン	れんこんハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	米粉パン パン粉 砂糖 マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	牛肉 豆腐 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ れんこん キャベツ きゅうり コーン しめじ セロリ	659   839	旬の食材 れんこん
20	水	ばらすし	さつまいものあげもん キャベツときゅうりのごま和え すまし汁	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	揚げ 豆腐	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 玉ねぎ	602   751	秋祭りの行事食
21	木	さぬきの夢パン りんごジャム (小・中)	冬瓜と肉団子のスープ煮 いもいもサラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮	全粒粉パン 砂糖 春雨 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	あさり ミートボール ハム	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	冬瓜 玉ねぎ しょうが しいたけ きゅうり	639   798	旬の食材 さといも
22	金	秋の五目うどん	ちくわの磯辺揚げ 食べて菜のアーモンド和え ぶどうゼリー (小・中)	うどん さといも 砂糖 天ぷら粉	アーモンド 油 ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ ちくわ なると	牛乳 青のり	にんじん ねぎ 食べて菜	しいたけ 大根 しめじ きゅうり キャベツ	640   754	旬の食材 食べて菜
25	月	丸亀の日 発芽玄米ごはん	さんまのかば焼き風 ほうれん草とコーンの和えもの 月菜汁	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖	油	さんま うすら卵 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 玉ねぎ	647   801	発芽玄米の栄養
26	火	小型ミルクパン	カレーピーンズ さといものフリッター 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	油 エッグフリーマヨネーズ 小麦粉 上新粉	豚肉 ウィンナー 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん パセリ トマト ミニトマト	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり	683   887	元気サラダの ひみつ
27	水	栗ごはん	かつおのじぶ煮 チンゲン菜のおかか和え かきたま汁	米 でんぷん 砂糖	栗 油 ごま	かつお 卵 豆腐 かつお節	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが しいたけ 玉ねぎ もやし	644   793	旬の食材 かつお
28	木	コッペパン (郡家小・飯野小は揚げパン) 黒豆きなこクリーム (小・中)	鶏肉ときこのトマトソース煮 五目サラダ みかん	コッペパン 砂糖 黒豆きなこクリーム	油 エッグフリーマヨネーズ ごま	鶏肉 ちくわ きなこ	牛乳	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく しめじ エリンギ 枝豆 れんこん みかん	686   874	きちんと手洗いをしよう
29	金	麦ごはん	いかと野菜の中華いため 小松菜とわかめの和えもの 小煮干しと大豆の揚げ煮	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	いか 豚肉 ツナ うすら卵 大豆	牛乳 わかめ いりこ	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが たけのこ 玉ねぎ キャベツ しめじ もやし きくらげ	653   835	大豆の栄養



### 丸亀市産食材

さつまいも 葉ねぎ チンゲン菜 キャベツ にんにく きゅうり なす 冬瓜 小松菜 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 うどん 卵 いりこ ちりめん とり肉 たけのこ 天ぷら粉(米粉) きくらげ 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。

毎月19日は食育の日です。

\*エネルギーは、小学校4年生(基準値 670kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。