

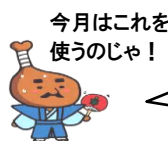
# 10月献立予定表



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・スプーン	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
1	金	麦ごはん	☑	いかと野菜の中華風いため 小松菜とわかめのあえもの 小煮干しと大豆のあげ煮	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま油	ぶた肉 いか ツナ 大豆	牛乳 わかめ かえり	にんじん しょうが たけのこ チンゲンサイ 小松菜	たまねぎ キャベツ しめじ もやし	627	803
4	月	わかめごはん	☑	さばのたつたあげ キャベツのしらすあえ 豆腐のすまし汁	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま	さば とうふ	牛乳 わかめ ちりめん	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ レモン	708	889
5	火	コッペパン	☑	カレービーンズ 元気サラダ・【小中】ミニトマト さといものフリッター	コッペパン さとう じゃがいも さといも 小麦粉 上新粉	油	とり肉 大豆 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	621	786
6	水	くりごはん	☑	かつおのじぶ煮 切り干し大根の酢の物 かきたま汁	米 でんぶん さとう	くり 油 ごま	かつお 卵 とうふ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが 切り干し大根 きゅうり たまねぎ えのきたけ しいたけ	666	847
7	木	黒糖パン	☑	鶏肉のマスタード焼き キャロットサラダ チンゲンサイのスープ 【中】小魚アーモンド	コッペパン さとう でんぶん	油 【中】アーモンド	とり肉 あさり ツナ ベーコン うずら卵	牛乳 【中】かえり	にんじん パセリ チンゲンサイ	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ もやし しょうが	585	773
8	金	カミカミデー 秋なすのカレー ライス	☑	カミカミサラダ キウイフルーツ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま バター	ぶた肉 ハム さきいか ベーコン	牛乳 だっし粉乳 チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ なす キャベツ にんにく りんご ごぼう コーン キウイ	692	879
11	月	麦ごはん	☑	マーボー豆腐 バンサンスー みかん	米 大麦 さとう でんぶん 春雨	油 ごま ごま油	とうふ ハム ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ コーン きくらげ もやし みかん	692	874
12	火	コッペパン	☑	さけのレモンバターソース ひじきとツナのサラダ 卵スープ	コッペパン さとう でんぶん 春雨 じゃがいも	油 バター 和風ごまドレッシング	さけ ツナ ベーコン 卵	牛乳 ひじき わかめ	パセリ レモン キャベツ にんじん チンゲンサイ	レモン キュウリ きゅうり コーン たまねぎ	586	730
13	水	麦ごはん	☑	鶏肉とくりの甘からあえ 小松菜とコーンのあえもの きんぴらごぼう	米 大麦 くり でんぶん じゃがいも さとう こんにやく	油 ごま ごま油	とり肉 ツナ ぶた肉 ちくわ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが 切り干し大根 コーン ごぼう	652	834
14	木	米粉パン	☑	れんこん入りハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	こめこパン パンこ さとう 英字パスタ	油 エッグフ リーマヨ ネーズ	ぶた肉 牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ	604	767
15	金	きのこうどん	☑	小いわしのフライ 食べて菜のアーモンドあえ キャンディチーズ	うどん さとう	油 アーモン ド	とり肉 油揚げ	牛乳 小イワシ チーズ	にんじん 葉ねぎ 食べて菜	たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ まいたけ キャベツ	602	798
19	火	食育の日 コッペパン メープルジャム	☑	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いり煮	コッペパン 春雨 じゃがいも さつまいも	油 アーモンド エッグフ リーマヨ ネーズ	あさり 肉だんご	牛乳 かえり	葉ねぎ とうがん たまねぎ しめじ きゅうり		629	783
20	水	ばらずし& 錦糸卵	☑	さつまいものあげもん きゅうりとキャベツのごまあえ すまし汁	米 さとう こんにやく さつまいも てんぷらこ	油 ごま	油揚げ きんし卵 とうふ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ 枝豆 きゅうり キャベツ えのきたけ たまねぎ	617	770
21	木	丸亀の日 コッペパン	☑	じゃがいもと秋なすのミートソース焼き 海そうサラダ ビーフンスープ ヨーグルト	コッペパン じゃがいも ビーフン	油	牛肉 あさり ぶた肉 うずら卵	牛乳 ヨーグルト チーズ 海藻ミックス	トマト チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり	625	771
22	金	発芽玄米ごはん	☑	さんまのかばやき風 ほうれんそうとコーンのあえもの 月菜汁	米 発芽玄米 でんぶん さとう こんにやく	油 ごま	さんま うずら卵 みそ 豆腐	牛乳 ちりめん	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし コーン しめじ たまねぎ	658	785
25	月	豚丼	☑	切り干し大根のごまあえ みかん 【中】昆布大豆	米 大麦 こんにやく さとう	油 ごま	ぶた肉 【中】大豆	牛乳 【中】昆布	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ しいたけ 白ねぎ キャベツ 切り干し大根 みかん	602	780
26	火	小型コッペパン	☑	きのこのトマトソーススパゲティ 五目サラダ りんご	パン スパゲティ さとう	油 ごま エッグフ リーマヨ ネーズ	ぶた肉 ベーコン ちくわ	牛乳	にんじん トマトピューレ きゅうり キャベツ	たまねぎ エリンギ 枝豆 しめじ グリンピース にんにく れんこん りんご	627	796
27	水	秋の香りごはん	☑	さばの塩焼き キャベツのそくせきづけ 豚汁	米 大麦 さつまいも	油 ごま	とり肉 さば ぶた肉 みそ	牛乳 しお昆布 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	枝豆 しめじ しいたけ きゅうり キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ	682	867
28	木	コッペパン	☑	さつまいものシチュー ひじきのマリネ スパイシービーンズ	コッペパン さとう 小麦粉 さつまいも でんぶん	バター 油	とり肉 ハム 大豆	牛乳 だっし粉乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ きゅうり	603	763
29	金	麦ごはん	☑	筑前煮 ししゃものいそべあげ きゅうりのおかかあえ	米 大麦 こんにやく さとう てんぷらこ	油	とり肉 ちくわ かつおぶし	牛乳 こもちししゃも あおのり	にんじん	ごぼう たけのこ れんこん しいたけ キャベツ もやし	632	824

\*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670Kcal・中学校2年生830Kcal)の値です。



丸亀市産食材

葉ねぎ きゅうり なす にんにく とうがん チンゲンサイ 小松菜 食べて菜 パセリ さつまいも

香川県産の食材

米 もち米 大麦 牛乳 卵 米粉パン さぬきのゆめパン とり肉 いりこ ちりめん たけのこ きくらげ みかん

今月これを  
使うのじゃ!