

# 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 たまねぎ キャベツ 小松菜 しめじ もやし	627	803	給食とリサイクルについて
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	京都府の料理
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 たまねぎ しめじ トマトピューレ コーン キャベツ 【小中】ミニトマト きゅうり	621	786	元気サラダについて
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 しょうが 切り干し大根 葉ねぎ きゅうり たまねぎ えのきたけ しいたけ	666	847	旬：くり
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 にんにく きゅうり パセリ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ もやし しょうが	585	773	目にいい栄養
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 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	よくかんで食べよう
11	月	麦ごはん 幼と小1.2年のみ	☺	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	旬：みかん
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 きゅうり コーン チンゲンサイ たまねぎ	586	730	体力とたべもの
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 しょうが 切り干し大根 にんじん コーン ごぼう	652	834	きんぴらごぼうの名前の由来
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 れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり パセリ コーン しめじ	604	767	手作りハンバーグのよさ
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 たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ 食べて菜 まいたけ キャベツ	602	798	きのこの種類
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	旬：さといも
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 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	秋祭りの料理
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 たまねぎ なす にんじん にんにく キャベツ 葉ねぎ きゅうり	625	771	秋なすについて
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 しょうが キャベツ にんじん もやし コーン しめじ たまねぎ 葉ねぎ	658	785	季節の魚「さんま」
25	月	豚丼 幼と小1.2年のみ	☺	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 たまねぎ しいたけ 葉ねぎ 白ねぎ キャベツ 小松菜 切り干し大根 みかん	602	780	手洗いの仕方
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 たまねぎ エリンギ 枝豆 トマトピューレ しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ にんにく れんこん りんご	627	796	季節のくだもの「りんご」
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 枝豆 しめじ しいたけ 葉ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ	682	867	エネルギーとなる主食(米)
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 たまねぎ エリンギ パセリ きゅうり	603	763	旬：さつまいも
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	筑前煮とは

\*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