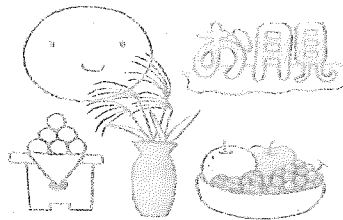


# 10月献立予定表



丸亀市中央学校給食センター  
TEL 56-8125  
FAX 56-8126

香川県産の食材は、太字にしています。

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)	
			主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無糖質	主にカロテン	主にビタミンC	小学校	中学校
2	月	麦ごはん 味噌汁のり	千草焼き こまつなのアーモンドあえ 筑前煮	米 小麦 油 こんにゃく アーモンド 砂糖	鶏肉 ちくわ 卵 豆腐 ひじき のり	牛乳 ひじき のり	にんじん 菜ねぎ こまつな	ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ きゅうり	609	739
3	火	コッパン	カレービーンズ ひじきとツナのサラダ さといものフリッター	パン 砂糖 油 しょうが しょうが さといも 中食油	鶏肉 ウィナー 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	688	881
4	水	粟ごはん	みぞ煮込みおでん ツナとキャベツのからしごまあえ 焼きししゅも 月見ゼリー	米 粟 砂糖 油 こんにゃく ごま	鶏肉 うずら卵 てんぷら みそ ツナ	牛乳 昆布	にんじん	だいこん キャベツ もやし	680	851
5	木	米粉パン	鶏肉のマスタード焼き キャロットサラダ 卵とコーンのスープ フロセスチーズ	米粉パン 油 砂糖 てんぷら	鶏肉 ツナ 豆腐 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 菜ねぎ チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン	666	818
6	金	ごはん	豚の塩焼き おかかあえ いも煮 りんご	米 さといも こんにゃく てんぷら 砂糖	さげ 牛肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しめじ もやし きゅうり りんご 白ねぎ	669	778
10	火	黒糖パン	いかと野菜の中華風炒め 春雨サラダ 大学いも	黒糖パン 油 さつまいも ごま油 砂糖 春雨	豚肉 いか ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	672	856
11	水	ターメリックライス	★ 郡家小学校 希望献立 ★ ドライカレー 元気サラダ れんこんチップス みかんクレープ	米 小麦 油 小麦粉 砂糖 みかんクレープ	牛肉 豚肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん	セロリー にんにく きゅうり しょうが たまねぎ れんこん エリンギ コーン キャベツ	774	936
12	木	ミルクパン	れんこん入りハンバーグ キャベツのアーモンドサラダ 冬瓜のスープ	ミルクパン 油 パン粉 砂糖 アーモンド 春雨	豆腐 豚肉 牛肉 卵 豆腐 あさり ベーコン	牛乳	にんじん 菜ねぎ	たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり ししいたけ コーン とうがん	608	767
13	金	発芽玄米ごはん	さんまの霜焼 こまつなのごまドレッシングあえ さつまい	米 発芽玄米 油 てんぷら 砂糖 さつまいも	さんま ハム 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	こまつな チンゲンサイ	しょうが もやし ごぼう だいこん	790	954
16	月	麦ごはん	かつおのしぶ煮 切り干し大根の酢の物 かきたま汁 ①いり黒豆	米 小麦 油 てんぷら 砂糖 ごま	かつお 卵 豆腐 ②黒豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 切り干し大根 きゅうり たまねぎ 干しいたけ	644	818
17	火	さぬきの夢パン	冬瓜と肉団子のスープ さつまいもサラダ 小煮干とアーモンドの炒り煮	さぬきの夢パン 油 春雨 砂糖 アーモンド さつまいも	あさり ハム ミートボール	牛乳 かえり	菜ねぎ	とうがん たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ	635	782
18	水	麦ごはん	鶏肉と栗の甘辛あえ かみかみサラダ ひじきの五目煮 みかん	米 小麦 油 てんぷら 砂糖 栗 こんにゃく	鶏肉 さきいか 大豆 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン たけのこ みかん	760	931
19	木	コッパン	しゅうがいもとナスのミートソース焼き 黒豆の塩燗で ビーフンスープ	パン 小麦粉 油 じゃがいも みんツナ(お肉)	牛肉 豚肉 あさり	牛乳 チーズ	トマト 菜ねぎ にんじん チンゲンサイ	ナス にんにく 黒枝豆 たまねぎ	626	782
20	金	ばらすし	かぼちゃのあげもん チンゲンサイとたくあんのごまあえ ふしめん汁	米 砂糖 油 こんにゃく ごま	油あげ 卵	牛乳 ちりめん	にんじん	ごぼう たけのこ だいこん かぼちゃ 菜ねぎ 干しいたけ チンゲンサイ	680	835
23	月	牛丼	食べて菜のいそがあえ 小煮干と大豆の揚げ煮	米 小麦 油 こんにゃく 砂糖 てんぷら	牛肉 大豆	牛乳 のり かえり ちりめん	にんじん	にんじん しいたけ たまねぎ たべてな 白ねぎ ごぼう もやし	630	763
24	火	スイートルールパン	きのこのトマトソーススパゲティ 五目サラダ りんご	スイートルールパン 油 スパゲティ 砂糖 ごま	豚肉 ベーコン ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム にんにく りんご クリンピース れんこん 枝豆	624	764
25	水	とりごぼうごはん	納豆入りかき揚げ キャベツの即席漬け きのこのみそ汁	米 小麦 油 砂糖 小麦粉 小麦粉 さつまいも 天ぷら粉	鶏肉 ちくわ 納豆 豆腐 油あげ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん 菜ねぎ	しょうが 枝豆 ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ なめこ えのきたけ	622	806
26	木	セルフフィッシュバーガー	(魚フライ ゆで野菜) ポトフ キウイフルーツ	パン 小麦粉 油 パン粉 小麦粉 じゃがいも	メルルーサ 卵 ウィナー	牛乳 ③チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ キウイフルーツ	716	953
27	金	麦ごはん	麻婆豆腐 中華風酢の物 かぼちゃのかのご揚げ	米 小麦 油 てんぷら ごま油 砂糖 春雨	豆腐 豚肉 みそ ハム	牛乳	菜ねぎ かぼちゃ	しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ	723	896
30	月	ゆかりごはん	さばの竜田揚げ キャベツのしらすあえ ゆばの吸い物 抹茶プリン	米 小麦 油 てんぷら 砂糖 抹茶プリン	さば ゆば 豆腐	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	ごまつな 菜ねぎ みつば	739	884
31	火	コッパン	さつまいものシチュー 海藻サラダ バナナ	パン 砂糖 油 小麦粉 さつまいも バター 小麦粉	きんこ 鶏肉 白花豆 大豆 脱脂粉乳	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ だいこん バナナ	649	855

\* 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(基準値 840kcal)の値です。  
毎月19日は食育の日です。