

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	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	小学校
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 てんぷん 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
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
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 てんぷん 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
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 バター ごま	豚肉 豆腐 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
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	しょうが にんにく 玉ねぎ えのき しいたけ	614	776
8	金	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 てんぷん	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 だけのこ れんこん 枝豆 しいたけ	640	799
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
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
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
14	木	コッペパン	さつまいものシチュー ひじきのマリネ スパイシービーンズ	コッペパン さつまいも 砂糖 小麦粉 てんぷん	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
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 てんぷん 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 だけのこ	660	845
18	月	丸亀こどもデー									
19	火	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	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
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	油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう だけのこ しいたけ 枝豆 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	602	751
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 りんごジャム	油 アーモンド	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
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	油 アーモンド	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
25	月	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
26	火	小型ミルクパン	かとおのじふ煮 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
28	木	コッペパン (郡家小・坂野小は揚げパン) 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 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
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 だけのこ 玉ねぎ キャベツ しめじ もやし きくらげ	653	835



丸亀市産食材

さつまいも 菜ねぎ チンゲン菜 キャベツ にんにく きゅうり なす 冬瓜 小松菜 食へて菜

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 だけのこ 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 670cal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。