



10月献立予定表



日 (曜)	献立名			食品名						エネルギー (kcal)		献立のねらい
				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		小学校	中学校	
	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			
2 (月)	ゆかりごはん		じゃがいもの煮物 小松菜のおかか和え 大豆と小煮干しの揚げ煮	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん	油 ごま	鶏肉 かつお節 大豆	牛乳 かえり	ゆかり にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 キャベツ もやし	625	784	大豆の栄養
3 (火)	麦ごはん		かつおのじぶ煮 チンゲン菜とコーンの和え物 豚汁	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	油	かつお 豚肉 みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが コーン ごぼう たまねぎ もやし	643	807	もどり鯉について
4 (水)	秋の五目うどん		白身魚の香味揚げ 和風サラダ ④ミックスナッツ	うどん さといも 砂糖 でんぷん	油 カシューナッツ アーモンド	鶏肉 油揚げ なると メルルーサ ツナ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しめじ しいたけ 大根 にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	620	817	旬の食べ物
5 (木)	コッペパン		手作りハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	コッペパン パン粉 砂糖 マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ハム 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ セロリ	614	781	感謝して食べよう
6 (金)	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	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	たまねぎ セロリ なす エリンギ 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり キウイフルーツ りんご	640	796	秋なすについて
10 (火)	コッペパン ブルーベリージャム		鶏肉のから揚げ キャロットサラダ ビーフンスープ	コッペパン ジャム でんぷん 砂糖 ビーフン	油	鶏肉 ツナ うすら卵 豚肉 あさり	牛乳	にんじん パセリ ねぎ チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ	602	760	目に良い食べ物
11 (水)	麦ごはん		さばのみそだれかけ キャベツのしらす和え ふしめん汁	米 麦 砂糖 ふしめん	ごま	さば みそ 油揚げ	牛乳 ちりめん	チンゲン菜 小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし 大根 たまねぎ	661	796	青魚の栄養
12 (木)	米粉パン		さつまいものシチュー ひじきのマリネ きなこピーズ	米粉パン さつまいも 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 バター	鶏肉 白いんげん豆ペースト ハム 大豆 きな粉	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり	648	828	旬の食材 さつまいも
13 (金)	麦ごはん (ゆ〜小2まで)		麻婆豆腐 中華サラダ みかん	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	ねぎ	しょうが にんにく きくらげ コーン もやし きゅうり みかん	694	856	旬の食材 みかん
16 (月)	<div style="text-align: center;">丸亀こどもデー</div>											
17 (火)	小型コッペパン		ミートカレースパゲッティ 小松菜のアーモンドサラダ ヨーグルト	コッペパン スパゲッティ 砂糖	油 アーモンド	牛肉 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ 小松菜 チンゲン菜	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	614	793	カルシウムをとろう
18 (水)	麦ごはん (だんご)		鶏肉と栗の甘辛和え かみかみ和え すまし汁	米 麦 でんぷん 砂糖	油 栗 ごま油 ごま	鶏肉 さきいか ハム 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	653	821	旬の食材 栗 よくかんで食べよう
19 (木)	さぬきの夢パン (黒豆きなこクリーム・卵・中)		冬瓜と肉団子のスープ煮 いもいもサラダ りんご	全粒粉パン 春雨 さつまいも じゃがいも さといも	油 エッグフリーマヨネーズ 黒豆きなこクリーム	あさり 肉団子 ハム	牛乳	にんじん ねぎ	冬瓜 たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり りんご	636	778	旬の食材 里芋
20 (金)	ばらすし		(錦糸卵) さつまいものあげもん キャベツときゅうりのごま和え 月菜汁	米 天ぷら粉 砂糖 こんにゃく さつまいも 白玉だんご	油 ごま	油揚げ 錦糸卵 みそ	牛乳 ちりめん	にんじん チンゲン菜 ねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ 枝豆 きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	659	811	秋祭りの行事食を知ろう
23 (月)	焼き鳥丼 (ゆ〜小2まで)		食べて菜のごまドレッシング和え けんちん汁	米 麦 砂糖 でんぷん さといも こんにゃく	ごま 油	鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	食べて菜 小松菜 にんじん ねぎ	白ねぎ もやし 大根 ごぼう	651	816	旬の食材 食べて菜
24 (火)	小型ミルクパン		カレーピーズ 元気サラダ ミニトマト (小・中) 里芋のフリッター	ミルクパン じゃがいも 砂糖 里芋 小麦粉 上新粉	油 エッグフリーマヨネーズ	豚肉 ウィンナー 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん トマト パセリ ミニトマト	たまねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり	641	834	元気サラダについて
25 (水)	麦ごはん		小いわしのフライ キャベツの昆布和え 筑前煮	米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	鶏肉 ちくわ	牛乳 小いわし 塩昆布	小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう たけのこ れんこん 枝豆 しいたけ	626	787	筑前煮
26 (木)	コッペパン (黒豆・栗・卵・中・あやうたこも適量)		鶏肉ときこのトマトソース煮 ポテトサラダ みかん	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	きな粉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ エリンギ 枝豆 きゅうり みかん	605	792	きのこについて
27 (金)	栗ごはん		鮭の薬味ソースかけ 小松菜と大豆の和え物 かきたま汁	米 麦 でんぷん 砂糖	栗 油 ごま油	鮭 大豆 卵 豆腐	牛乳	ねぎ 小松菜 チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが コーン 切干大根 たまねぎ しいたけ	685	860	十三夜について
30 (月)	麦ごはん		さばのゆうあん焼き ほうれんそうとたくあんのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	ゆず もやし たくあん たまねぎ	677	814	みそ汁の良さについて
31 (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 チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー	コッペパン じゃがいも 砂糖 でんぷん ゼリー	油 ごま ごま油	牛肉 豚肉 大豆 ハム ベーコン 豆腐 あさり	牛乳 チーズ	トマト にんじん チンゲン菜	たまねぎ なす にんにく ごぼう きゅうり コーン えのきたけ	580	723	好き嫌いしないで食べよう

④は中学校のみにつきます。

毎月19日は食育の日です。

今月はこれを
使うのじゃ!



丸亀市産食材

にんにく キャベツ きゅうり 小松菜 ねぎ チンゲン菜 冬瓜 なす ほうれんそう 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 天ぷら粉 卵 鶏肉 かえり ちりめん

* 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。

* エネルギーは、小学校4年生(基準値 660kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。