

# 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
3	月	麦ごはん		さばのみそだれかけ 切り干し大根のごまあえ かきたま汁	米 大麦 さとう でんぶん	ごま	さば みそ たまご とうふ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし 切り干し大根 たまねぎ えのきたけ しいたけ	709	928
主食を食べよう												
4	火	麦ごはん 幼と小1.2年のみ		マーボー豆腐 中華サラダ みかん	米 大麦 さとう でんぶん 春雨	油 ごま ごま油	とうふ ぶた肉 大豆 みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ 玉ねぎ	にんにく しょうが きゅうり たけのこ しいたけ キャベツ きくらげ もやし みかん	688	869
旬：みかん												
5	水	くりご飯		白身魚のさくさく揚げ 小松菜と大豆のあえもの みそ汁	米 でんぶん さとう くり	油	メルルーサ 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	切干大根 コーン しめじ たまねぎ 大根	623	768
旬：くり												
6	木	コッペパン 【小中】ブルーベリージャム		とり肉のマスタード焼き キャロットサラダ チンゲン菜のスープ	コッペパン さとう 【小中】ブルーベリージャム	油	とり肉 ツナ ベーコン うずら卵 あさり	牛乳	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	589	725
目によい栄養												
7	金	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 ベーコン さきいか ハム	牛乳 だっし粉乳 粉チーズ	にんじん たまねぎ なす キャベツ トマトピューレ にんにく りんご ごぼう コーン キウイフルーツ	682	838	
秋なすについて												
11	火	コッペパン メープルジャム		冬瓜と肉だんごのスープ煮 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 さつまいも じゃがいも さといも さとう メープルジャム	油 アーモンド エッグフリー	冷凍肉だんご ハム こにぼし	牛乳	にんじん ねぎ	とうがん たまねぎ しめじ きゅうり	628	781
旬「さといも」「さつまいも」												
12	水	ばらずし& 錦糸卵		あげもん(さつまいも) きゅうりとキャベツのごまあえ 赤だし	米 さとう こんにやく さつまいも	油 ごま	油揚げ みそ とうふ 錦糸卵	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ えのきたけ しいたけ 枝豆 たまねぎ きゅうり キャベツ	640	800
秋祭りの料理												
13	木	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	ぶた肉 牛肉 うずら卵 あさり	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	トマト ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり	615	761
ナスの栽培												
14	金	麦ごはん		とり肉とくりの甘辛あえ 小松菜とコーンのあえもの きんぴらごぼう	米 大麦 でんぶん さとう こんにやく	油 くり ごま	とり肉 ぶた肉 ツナ ちくわ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが 切干大根 コーン ごぼう	703	900
きんぴらごぼうの由来												
18	火	米粉パン		なす入りハンバーグ キャベツのアーモンドサラダ ABCスープ	米粉パン パン粉 さとう 英字パスタ	油 アーモンド	牛肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン しめじ	611	773
手作りハンバーグのよき												
19	水	食育の日 秋の香りごはん		ししゃものごま揚げ キャベツのそくせきづけ 豚汁	米 大麦 さつまいも	ごま あぶら	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 ししゃも こんぶ ちりめん	にんじん 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	626	804
カルシウムについて												
20	木	きのこうどん		ちくわのもみじ揚げ 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 てんぷらこ	油 アーモン ド	とり肉 油揚げ ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ 食べて菜	たまねぎ しいたけ えのきたけ まいたけ キャベツ しめじ	595	819
きのこについて												
21	金	丸亀の日 麦ごはん		さばの幽庵焼き チンゲン菜のおひたし 月菜汁	米 大麦 さとう でんぶん	油	さば かつおぶし うずら卵 油あげ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	ゆず キャベツ もやし たまねぎ しめじ	672	817
米のよき												
24	月	麦ごはん		かつおのじぶ煮 きゅうりとキャベツのごまあえ かきたま汁	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま	かつお たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ しいたけ	652	804
旬「かつお」												
25	火	コッペパン		カレービーンズ さといものフリッター 元気サラダ 【小中】ミニトマト	コッペパン じゃがいも さといも さとう 小麦粉 上新粉	油	とり肉 かつおぶし ハム 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ 【小中】ミニトマト きゅうり	たまねぎ しめじ コーン キャベツ	623	787
元気サラダについて												
26	水	焼きとり丼		和風サラダ じゃがいものみそ汁	米 大麦 さとう でんぶん じゃがいも	ごま 油	とり肉 ツナ かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ	654	841
みそ汁のよき												
27	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 でんぶん 小麦粉 さとう	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	764
旬：さつまいも												
28	金	カミカミデー 発芽玄米ごはん		いわしのかば焼き風 ほうれんそうとコーンのあえもの けんちん汁	米 発芽玄米 さとう こんにやく さといも でんぶん	油 ごま	いわし とうふ とり肉	牛乳 ちりめん	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし コーン たまねぎ 大根 しめじ	628	764
青魚「いわし」												
31	月	麦ごはん		筑前煮 小いわしのフライ きゅうりのおかかあえ	米 大麦 こんにやく さとう	油	とり肉 ちくわ かつおぶし	牛乳 小いわし	にんじん	ごぼう たけのこ れんこん しいたけ きゅうり	656	807
筑前煮について												

\*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830Kcal)の値です。

### 丸亀市産食材

きゅうり なす 冬瓜 さつまいも さといも 食べて菜 パセリ チンゲンサイ 葉ねぎ 小松菜

### 香川県産の食材

米 大麦 牛乳 米粉パン さぬきの夢パン うどん とり肉 卵 いりこ ちりめん 小イワシ たけのこ きくらげ みかん



今月はこれを使うのじゃ!