

# 令和3年度 10月 学校給食献立表

善通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名					kcal		
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくるもとになる食品(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)		年中	小4
1 (金)		黒糖パン 幼のみ	豚肉と大豆のトマト煮 大根サラダ いりこのナッツがらめ	パン 黒糖 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油 アーモンド	豚肉 大豆	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ だいこん コーン	444 616 757	
4 (月)		ごはん (委託)	さわらのみそだれかけ きんぴられんこん かきたま汁	米 砂糖 でんぷん こんにゃく	ごま ごま油	さわら みそ てんぷら 卵 豆腐 なると	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが れんこん だけのこ たまねぎ エリンギ	462 592 757	
5 (火)		ダイシモチ ごはん	いかと里芋の煮物 もやしの甘酢炒め 柿	米 砂糖 ダイシモチ さといも こんにゃく はるさめ	油 ごま	いか 厚揚げ てんぷら ハム	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん もやし キャベツ かき	473 614 704	
6 (水)		ポーク カレー ライス	葉わかめのサラダ ミニトマト	米 じゃがいも	油 ドレッシング ごま	豚肉	牛乳 葉わかめ	にんじん ミニトマト	たまねぎ エリンギ 枝豆 コーン にんにく キャベツ きゅうり	466 605 754	
7 (木)		祭り ちらしずし	さつまいものあげもん 野菜と昆布のあえもの ふしめん汁	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 米粉 ふしめん	油	油揚げ なると	牛乳 塩こんぶ	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう 干しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	485 615 700	
8 (金)		レーズン パン	鶏肉のガーリック焼き にんじんサラダ ABCスープ ミックスマツ(中のみ)	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 アーモンド かシューナッツ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな パセリ	レーズン にんにく キャベツ コーン たまねぎ	433 588 750	
11 (月)		豚肉の あんかけ丼 幼のみ	かぼちゃの鹿の子揚げ キャベツのちりめんあえ りんご	米 砂糖 でんぷん パン粉	油 ごま	豚肉 高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし りんご	513 648 802	
12 (火)		みそ ラーメン	焼きしゅうまい 野菜のアーモンドあえ	中華めん 砂糖	ごま油 アーモンド	豚肉 みそ しゅうまい	牛乳	チンゲンサイ 葉ねぎ こまつな にんじん キャベツ	にんにく しょうが だけのこ もやし コーン キャベツ	460 608 702	
13 (水)		ツナ サンド	ミネストローネ きなこビーンズ(小・中) ミネストローネドレッシング	パン ライ麦 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング オリーブ油	まぐろ水煮 ベーコン 大豆 きな粉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ エリンギ にんにく	428 612 742	
14 (木)		栗ごはん	ハンバーグ ごぼうの ごまドレッシングあえ すいとん汁 ぶどうゼリー	米 すいとん ゼリー	くり ごま ドレッシング	ハンバーグ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	ごぼう きゅうり コーン えのきたけ たまねぎ	479 591 700	
15 (金)		ダイシモチ パン	さけのハーブ焼き チンゲンサイのソテー ジュリアンスープ いちごジャム	パン ダイシモチ粉 ジャム	オリーブ油	さけ ベーコン	牛乳	パセリ パセリ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ もやし	443 599 715	
18 (月)		ごはん (委託)	ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のおかかあえ けんちん汁	米 小麦粉 米粉 砂糖	油	かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも あおりのり	こまつな にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ ごぼう	438 583 715	
19 (火)		麦ごはん	肉じゃが 野菜のごま酢あえ オレンジ	米 大麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし オレンジ	470 611 703	

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名					kcal		
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくるもとになる食品(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)		年中	小4
20 (水)		ごはん (委託)	豆腐とうすら卵の中華煮 キャベツとハムのあえもの 煮干し	米 砂糖 でんぷん	ごま油 油	豆腐 豚肉 うすら卵 ハム	牛乳 煮干し	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが もやし キャベツ	455 589 736	
21 (木)		ダイシモチ ごはん	さばの幽庵焼き きゅうりのしそあえ だいこんのみそ汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん		さば 油揚げ みそ	牛乳	にんじん しそ 葉ねぎ	きゅうり もやし だいこん たまねぎ しめじ	481 613 739	
22 (金)		全粒粉 パン	白いんげん豆と マカロニのクリーム煮 きゅうりとコーンのサラダ さといもチップス	パン 全粒粉 マカロニ コーンスターチ 砂糖 さといも	バター 油	鶏肉 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 クリーム チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ コーン	430 590 721	
25 (月)		ごはん (委託)	筑前煮 食べて菜のすだちあえ しょうゆ豆	米 こんにゃく さといも 砂糖	油	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 油揚げ しょうゆ豆	牛乳	にんじん さやいんげん 食べて菜	ごぼう だけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	458 586 726	
26 (火)		ダイシモチ ごはん	鶏肉のコチュジャン風味 パンサンスープ ワントンスープ	米 砂糖 ダイシモチ でんぷん はるさめ ワントン	油 ごま油	鶏肉 コチュジャン ベーコン	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ エリンギ	480 635 735	
27 (水)		小型 ミルクパン	スパゲッティボンゴレ 元気サラダ ごま味いりこ 青りんごゼリー	パン スパゲッティ 砂糖 ゼリー	オリーブ油 ごま	あさり ベーコン ハム かつお節	牛乳 チーズ こんぶ 煮干し	パセリ トマト にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン	523 661 766	
28 (木)		麦ごはん	厚揚げのしょうがだれかけ きゅうりと たくあんのあえもの さつまいものみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん さつまいも		厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ たくあん たまねぎ しめじ	467 620 736	
29 (金)		米粉パン	すずきのパジルフライ ひじきとれんこんのマリネ オニオンスープ	パン 米粉 砂糖 パン粉	油 オリーブ油	すずき ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん こまつな パセリ パセリ	れんこん コーン たまねぎ エリンギ	425 590 709	

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。

