

令和4年度 9月 学校給食献立表

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal 年中 小4 中2			
				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)				
1 (木)		チキンカレーライス	ごぼうサラダ キウイフルーツ	米 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング ごま	鶏肉 青大豆	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう コーン きゅうり キウイフルーツ	465 606 700
2 (金)		揚げパン 等・多 (東中3年) コッペパン 等: (東中3年以外)	ミネストローネ イタリアンサラダ 大豆チョコバター (善:東中3年以外)	パン 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油 ドレッシング	白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ セロリ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ コーン	460 616 707
5 (月)		ごはん (委託)	鶏肉のにんにく焼き ビーマンのちりめん炒め ひじきとがんもどきの煮物	米 こんにゃく 砂糖	ごま油 油	鶏肉 豚肉 がんもどき ごま かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	ピーマン にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ たけのこ	447 581 727
6 (火)		麦ごはん	さばのおろしだれかけ 野菜のゆず香あえ 豆腐のみそ汁 ぶどう	米 大麦 でんぷん 砂糖		さば 豆腐 なると みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ ぶどう	469 598 712
7 (水)		コッペパン 幼のみ	ウインナーと野菜のスープ煮 マカロニサラダ 揚げきなこピーズ マヨネーズタイプ ドレッシング	パン じゃがいも マカロニ でんぷん 砂糖	油 ドレッシング	ウインナー 豚肉 大豆 きな粉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	475 630 758
8 (木)		ダイシモチ ごはん	さけのきのこあんかけ さといものほくほく炒め 月見汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん さといも 白玉もち	油	さけ なると	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが えだまめ だいこん	463 600 707
9 (金)		小型 コッペパン	なす入りミートスパゲッティ 枝豆の塩ゆで フルーツミックス	パン スパゲッティ ゼリー	オリーブ油	豚肉 豚レバー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	なす たまねぎ エリンギ えだまめ みかん もも パイ	504 636 785
12 (月)		ごはん (委託)	鶏肉のから揚げ 元気サラダ かきたま汁 なし	米 砂糖 でんぷん	油	鶏肉 ハム かつお節 卵 豆腐 なると	牛乳 こんぶ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なし	474 614 769
13 (火)		ダイシモチ ごはん	豚肉とごぼうのうま煮 野菜の甘酢あえ ごま味いりこ	米 ダイシモチ こんにゃく 砂糖	油 ごま	豚肉 油揚げ 青大豆	牛乳 こんぶ 煮干し	にんじん ごまつな	たけのこ ごぼう たまねぎ もやし きゅうり	461 602 701
14 (水)		ごはん (委託)	さんまの塩焼き すだち もやしのおかかあえ ふしめん汁	米 砂糖 ふしめん		さんま かつお節 なると 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	すだち きゅうり もやし たまねぎ	467 583 700
15 (木)		ダイシモチ ごはん	なすと厚揚げのみそ煮 春雨ときゅうりの酢の物 しょうゆ豆	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん はるさめ	ごま油 ごま	豚肉 厚揚げ てんぷら みそ ハム しょうゆ豆	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん	なす にんにく しょうが ただのこ たまねぎ きゅうり キャベツ	486 628 722
16 (金)		コッペパン	きびなごのフライ キャベツとパインのサラダ ズッキーニのトマトスープ	パン じゃがいも	油 オリーブ油	きびなごの フライ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	トマト	キャベツ きゅうり パイ たまねぎ ズッキーニ	425 582 716
20 (火)		五目うどん	かぼちゃの鹿の子揚げ 小松菜の ごまドレッシングあえ	うどん 砂糖 パン粉	油 ごま油	油揚げ 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ ごまつな	干しいたけ ごぼう たまねぎ キャベツ	495 618 729

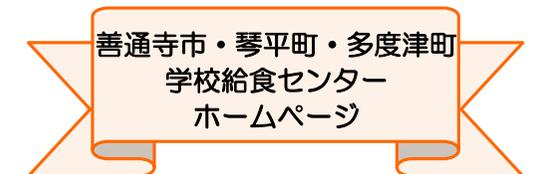
日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal 年中 小4 中2			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
21 (水)		コッペパン 幼のみ	ポークビーンズ グリーンサラダ いりこのナッツがらめ	パン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド ごま	大豆 豚肉	牛乳 煮干し	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	423 585 719
22 (木)		麦ごはん	たいのごま揚げ オクラの昆布あえ すいとん汁	米 ダイシモチ 小麦粉 米粉 すいとん	ごま油	小豆 たい 油揚げ みそ	牛乳 塩こんぶ	オクラ にんじん 葉ねぎ	えだまめ しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	495 653 756
26 (月)		あぶたま丼 幼のみ	焼きしゅうまい キャベツのからしごまあえ 煮干し	米 砂糖 でんぷん	油 ごま		牛乳 煮干し	にんじん たまねぎ ごまつな	エリンギ たまねぎ キャベツ コーン	434 631 770
27 (火)		麦ごはん	厚揚げの野菜あんかけ ミニトマト 冬瓜とつみれのスープ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油	厚揚げ つみれ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	もやし とうがんだまねぎ しょうが	452 594 704
28 (水)		さつまいも ごはん	さばの幽庵焼き 野菜の磯香あえ なめこのみそ汁	米 さつまいも 砂糖 でんぷん		さば 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 のり	ごまつな にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ なめこ たまねぎ	466 594 709
29 (木)		キムチ ごはん	いかのさらさ揚げ きゅうりともやしのナムル ワンタンスープ	米 砂糖 小麦粉 でんぷん ワンタン	ごま ごま油 油	青大豆 いか ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	キムチ 干しいたけ しょうが もやし きゅうり たまねぎ エリンギ	462 608 702
30 (金)		ツナサンド	あさりのクリームシチュー マヨネーズタイプ ドレッシング	パン 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	油 ドレッシング	まぐろ水煮 あさり 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆 豆乳クリーム	牛乳 クリーム チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	464 609 736

※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。

☆善通寺市・琴平町・多度津町産食材



<https://zkt-kyushoku.jp/>

8月5日 ブログ更新予定です!