

# 令和4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 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)			
3 (月)		ごはん (委託)	筑前煮 小松菜のちりめん炒め しょうゆ豆	米 こんにゃく 砂糖	鶏肉 ちくわ 厚揚げ しょうゆ豆	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だけのこ 干しいだけ もやし キャベツ	458 582 718	
4 (火)		祭り ちらしずし	さつまいものあげもん きゅうりと昆布のあえもの なすとだいこんのみそ汁	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 米粉	油揚げ なると みそ	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう 干しいだけ きゅうり キャベツ だいこん なす たまねぎ	490 622 709	
5 (水)		ミルクパン	豆腐ハンバーグ 元気サラダ 卵のスープ	パン 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	豆腐ハンバ-グ ハム かつお節 卵	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	419 586 700
6 (木)		ダイシモチ ごはん	鶏肉と大豆の揚げ煮 キャベツのおかかあえ お麩とわかめのすまし汁	米 ダイシモチ 小麦粉 でんぷん 砂糖 塩	油	鶏肉 大豆 かつお節 油揚げ なると	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	471 619 719
7 (金)		レーズン パン 幼のみ	豚肉とじゃがいもの コンソメ煮 にんじんサラダ りんご	パン じゃがいも 砂糖	油	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ こまつな	432 586 728
11 (火)		夕焼け ごはん	さわらの梅照り焼き 莖わかめの炒め煮 さつまいも入りみそ汁	米 砂糖 でんぷん こんにゃく さつまいも	油 ごま ごま油	油揚げ 青大豆 さわら てんぷら みそ	牛乳 莖わかめ	にんじん 葉ねぎ	478 599 700
12 (水)		ポーク カレー ライス	ひじきとごぼうのサラダ ミニトマト	米 じゃがいも	油 ドレッシング ごま	豚肉 豚レバー 青大豆 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん ミニトマト	471 613 764
13 (木)		ダイシモチ ごはん	鶏肉のゆずみそかけ きんぴられんこん けんちん汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん こんにゃく	ごま ごま油	鶏肉 みそ てんぷら 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	479 598 701
14 (金)		小型 コッペパン	きのこの和風スパゲッティ 海藻サラダ いりごとナッツの オリーブオイルがらめ	パン スパゲッティ	油 ドレッシング ごま アーモンド オリーブ油	豚肉 ベーコン ちくわ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん 葉ねぎ	452 580 720
17 (月)		ごはん (委託)	さばのごまだれかけ キャベツのしそあえ ふしめん汁	米 砂糖 でんぷん ふしめん	ごま	さば 油揚げ なると みそ	牛乳	こまつな しそ にんじん 葉ねぎ	458 580 705
18 (火)		ダイシモチ ごはん	いかと里芋の煮物 ツナと野菜の からしごまあえ	米 ダイシモチ さといも こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	いか 厚揚げ てんぷら まぐろ水煮	牛乳	にんじん さやいんげん	458 605 700
19 (水)		コッペパン	すずきのバジルフライ 大豆サラダ じゃがいもと野菜のスープ	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油	すずき 大豆 ベーコン	牛乳	バジル にんじん こまつな	444 584 735
20 (木)		ダイシモチ ごはん	厚揚げのしょうがだれかけ きゅうりともやしのナムル チンゲンサイと 肉団子のスープ	米 ダイシモチ 砂糖 だんご	ごま油	厚揚げ 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	461 609 709

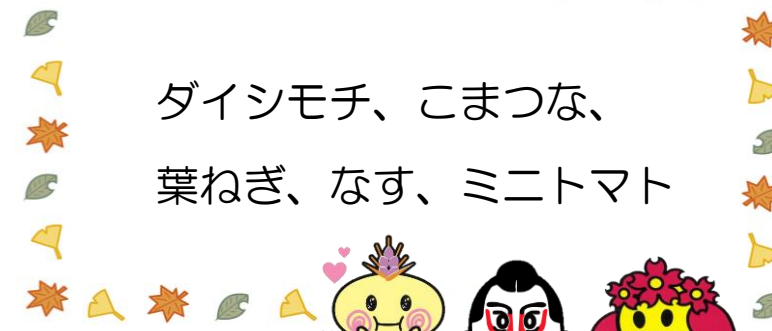
日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal 年中 小4 中2			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
21 (金)		コッペパン	ミネストローネ ひじきとれんこんのマリネ さといもチップス	パン マカロニ 砂糖 さといも	オリーブ油	白いんげん豆 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ セロリ エリンギ にんにく れんこん コーン	414 610 739
24 (月)		ごはん (委託)	さけの幽庵焼き 野菜のごまあえ 高野豆腐の卵とじ	米 砂糖 でんぷん	ごま	さけ 高野豆腐 卵 てんぷら	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 干しいだけ	457 581 742
25 (火)		豚肉の あんかけ丼 幼のみ	ちくわのもみじ揚げ キャベツとわかめの酢の物	米 ダイシモチ 砂糖 だんご 小麦粉 米粉	油 ごま	豚肉 高野豆腐 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	485 636 735
26 (水)		とんこつ ラーメン	焼きぎょうざ 野菜の中華あえ	中華めん 砂糖	油 ごま ごま油	豚肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	もやし たまねぎ 干しいだけ にんにく だいこん キャベツ	517 642 753
27 (木)		栗ごはん	さんまの竜田揚げ 食べて菜のすだちあえ 大師汁 柿	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	く り 油	さんま 豆腐 大豆 油揚げ みそ	牛乳	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ 切り干し大根 たまねぎ かき	516 723 803
28 (金)		カレー サンド	かぼちゃ入り クリームスープ ココアピーズ(小・中)	パン 砂糖 小麦粉 マカロニ コーンスターチ	油	豚肉 豚レバー あさり 豆乳 豆乳クリーム 大豆	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン しょうが キャベツ エリンギ	409 607 747
31 (月)		ごはん (委託)	なす入りマーボー豆腐 もやしの甘酢炒め 煮干し	米 砂糖 はるさめ	ごま油 油	豆腐 豚肉 みそ ハム	牛乳 煮干し	にんじん	にんにく しょうが なす 干しいだけ だけのこ たまねぎ もやし キャベツ	469 608 759

※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



ダイシモチ、こまつな、  
葉ねぎ、なす、ミニトマト



善通寺市・琴平町・多度津町  
学校給食センター  
ホームページ



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