

令和5年度 10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)		
2 (月)		あぶたま丼 幼のみ	オクラとキャベツのおかかあえ いりこのナッツがらめ	米 砂糖 でんぷん	アーモンド ごま	油揚げ 卵 なたかつお節	牛乳 煮干し	にんじん 葉ねぎ オクラ	エリンギ たまねぎ もやし キャベツ	471
										647
										811
3 (火)		ダイシモチ ごはん	ししゃものごま揚げ 小松菜のすだちあえ だいこんのみそ汁	米 ダイシモチ 小麦粉 米粉 砂糖	ごま 油	油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	ごまつな にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ だいこん たまねぎ	462
										623
										734
4 (水)		ごはん (委託)	手作りハンバーグ キャベツとパインのサラダ オニオンスープ	米 パン粉	ドレッシング 油	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり パイン エリンギ	483
										665
										830
5 (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 なす入りふしめん汁	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 米粉 ふしめん	油 ごま	油揚げ かまぼこ	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 なす	491
										625
										732
6 (金)		米粉パン 幼のみ	鶏肉の マーマレードソースかけ ひじきとれんこんのマリネ 野菜のポトフ	パン 米粉 マーマレード ヨーグルト 砂糖 じゃがいも	オリーブ油	鶏肉 ウィンナー	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく れんこん コーン きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ	434
										592
										751
10 (火)		夕焼け ごはん	さけの照り焼き もやしの甘酢あえ すいとん汁	米 砂糖 でんぷん すいとん	油 ごま	油揚げ 青大豆 さけ みそ	牛乳	にんじん ごまつな 葉ねぎ	しょうが 干しいたけ もやし きゅうり たまねぎ	464
										600
										730
11 (水)		小型 ミルクパン	きのこの和風スパゲッティ 茎わかめのサラダ いりこナッツの オリーブオイルがらめ	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング ごま アーモンド	豚肉 ベーコン	牛乳 茎わかめ 煮干し	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ エリンギ えのきだけ しめじ コーン にんにく キャベツ きゅうり	484
										624
										796
12 (木)		麦ごはん	さばのおろしだれかけ きゅうりと たくあんのごまあえ けんちん汁 いちごクレープ(小・中) いちごゼリー(幼のみ)	米 大麦 でんぷん クレープ ゼリー	ごま	さば 豆腐 油揚げ	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 たくあん たまねぎ ごぼう	510
										702
										842
13 (金)		ツナサンド	ミネストローネ 揚げなごピーンズ マカロニ マカロニ でんぷん	パン 全粒粉 砂糖 マカロニ でんぷん	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	たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ エリンギ にんにく	472
										627
										767
16 (月)		ごはん (委託)	なす入りマーボー豆腐 チンゲンサイのナムル オレンジ	米 砂糖	ごま油	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	にんにく しょうが なす 干しいたけ だけのこ たまねぎ もやし オレンジ	463
										626
										782
17 (火)		ダイシモチ ごはん	さわらの幽庵焼き きんぴられんこん かきたま汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん こんにゃく	ごま ごま油	さわら てんぷら 卵 豆腐	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	474
										610
										746
18 (水)		ポーク カレー ライス	元気サラダ ミニトマト	米 じゃがいも 砂糖	油	豚肉 豚レバー 青大豆 ハム かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん ミニトマト	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン	457
										630
										787
19 (木)		ダイシモチ ごはん	筑前煮 食べて菜のちりめんあえ しょうゆ豆 柿	米 ダイシモチ こんにゃく さといも 砂糖	油 ごま	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 油揚げ しょうゆ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 食べて菜	れんこん ごぼう だけのこ 干しいたけ キャベツ もやし かき	491
										623
										730

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)		
20 (金)		ダイシモチ パン	メルルーサの レモンソースかけ じゃこの鉄骨サラダ ABCスープ ブルーベリージャム	パン ダイシモチ粉 でんぷん 小麦粉 砂糖 マカロニ ジャム	油 ごま油	メルルーサ ベーコン	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	ごぼう コーン きゅうり もやし たまねぎ エリンギ	469
										637
										793
23 (月)		ごはん (委託)	肉じゃが 野菜のごま酢あえ 煮干し	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	牛肉	牛乳 煮干し	にんじん 葉ねぎ ごまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし	446
										608
										760
24 (火)		みそ ラーメン	焼きぎょうざ 小松菜のおかかあえ 青りんごゼリー	中華めん 砂糖 ゼリー	ごま油	豚肉 みそ ぎょうざ かつお節	牛乳	葉ねぎ ごまつな にんじん	にんにく しょうが だけのこ はくさい もやし コーン きゅうり キャベツ	513
										615
										757
25 (水)		レーズン パン	白いんげん豆と マカロニのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ さといもチップス	パン マカロニ コーン ヨーグルト さといも	バター 油 ドレッシング	鶏肉 白いんげん豆 豆腐 豆乳 クリーム	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	レーズン たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ コーン	459
										632
										788
26 (木)		栗ごはん	さばのみそだれかけ 野菜のしそあえ お麩とわかめのすまし汁	米 砂糖 ふ	くり ごま	さば みそ 油揚げ なると	牛乳 わかめ	しそ 葉ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	469
										601
										732
27 (金)		黒糖パン	チリコンカーン アーモンドサラダ キウイフルーツ	パン 黒糖 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	牛肉 豚レバー 金時豆	牛乳	にんじん パセリ ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ	448
										613
										766
30 (月)		ごはん (委託)	いかと里芋の煮物 ツナと野菜のからしごまあえ りんご	米 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	だいこん きゅうり キャベツ コーン りんご	457
										632
										786
31 (火)		コーン ピラフ	鶏肉のガーリック焼き かぼちゃのサラダ ジュリアンスープ	米 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	鶏肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	コーン たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ セロリ	478
										615
										751

※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、ごまつな、
葉ねぎ、ミニトマト、なす、
ブロッコリー、オクラ



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/>