

# 令和6年 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	小4	小2	中2		
1 (水)		ダイシモチごはん	さばの七味焼き きんぴられんこん けんちん汁	米 ダイシモチ こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	さば てんぷら 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが れんこん だけ のたまねぎ ごぼう	477 591 763
2 (水)		ガンボライス (オクラと鶏肉のトマト煮とごはん)	ビーンズサラダ オレシジ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油	鶏肉 ウィンナー 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 レドコロ	牛乳	オクラ にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり オレシジ	451 620 774
3 (木)		祭り ちらしずし	さつまいものあげもん 野菜のごまあえ 海藻入りすまし汁	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 米粉	油 ごま	油揚げ ゆば 豆腐 なると	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな 葉ねぎ	ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	496 639 749
4 (金)		小型 コッパン	きのこの和風スパゲッティ ひじきとれんこんのマリネ 炒りナッツ(小・中)	パン スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 アーモンド がよけ	豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	切り干し大根 たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ にんにく れんこん きゅうり コーン	426 590 744
7 (月)		ごはん (麦胚)	豚肉とごぼうのうま煮 キャベツのみそ炒め 煮干し(中のみ) りんご	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	豚肉 てんぷら 油揚げ みそ コチュジャン	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	だけのこ ごぼう たまねぎ キャベツ もやし りんご	461 630 810
8 (水)		ダイシモチ ごはん	厚揚げの肉みそかけ オクラの昆布あえ なす入りふしめん汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん ふしめん	油	厚揚げ 鶏肉 みそ なると	牛乳 塩こんぶ	オクラ にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり なす エリンギ たまねぎ	463 612 733
9 (水)		コッパン 幼のみ	野菜のポトフ じゃこの鉄骨サラダ 揚げきなこビーンズ	パン じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 ごま油	鶏肉 ベーコン 大豆 きな粉	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ セロリ ごぼう コーン きゅうり	430 597 745
10 (木)		夕焼けごはん	ぶりの照り焼き キャベツのおかかあえ すいとん汁	米 でんぷん 砂糖 すいとん	油	油揚げ ぶり かつお節 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	えだまめ 干しいたけ しょうが キャベツ もやし たまねぎ 切り干し大根	504 627 765
11 (金)		ポテトサンド	ミネストローネ いりごとナッツの オリーブオイルがらめ	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	ドレッシング オリーブ油 アーモンド	白いんげん豆 ベーコン	牛乳 煮干し	にんじん パセリ トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ エリンギ にんにく	433 594 744
15 (水)		ダイシモチ ごはん	鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりと たくあんのあえもの お鮎とわかめのすまし汁	米 ダイシモチ 小麦粉 でんぷん 砂糖 ふ	油	鶏肉 大豆 なると	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たくあん たまねぎ	464 609 731
16 (水)		ごはん (麦胚)	手作りハンバーグ ごぼうサラダ オニオンスープ	米 パン粉	ドレッシング ごま	牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン もやし エリンギ	457 628 787
17 (木)		ダイシモチ ごはん	いかと豆腐のチリソース煮 パンサンスー ミニトマト	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん はるさめ	ごま油	豆腐 いか 豚肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ だけのこ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	464 611 736
18 (金)		コッパン	じゃがいものカレー煮 小松菜のガーリックソテー さぬきゴールド	パン じゃがいも 砂糖	油	豚肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	にんじん 葉ねぎ ごまつな	たまねぎ にんにく キャベツ コーン キウイフルーツ	408 595 730

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	小4	小2	中2		
21 (月)		ごはん (麦胚)	さばのしょうがだれかけ もやしのおろあえ 大根のみそ汁	米 砂糖 でんぷん		さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	しよ にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ もやし だいこん たまねぎ	448 600 767
22 (水)		タンタン風 うどん	ちくわの天ぷら ツナと野菜のからしあえ	うどん 砂糖 小麦粉 米粉	ごま ごま油 油	鶏肉 みそ 豆腐 ちくわ まぐろ水煮	牛乳	にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	474 618 734
23 (水)		コッパン	鶏肉のメープルグリル (鶏肉のメープルソース焼き) アーモンドサラダ クラムチャウダー	パン メープル 砂糖 マカロニ コーンスターチ	ドレッシング アーモンド 油	鶏肉 ウィンナー あさり 豆腐 豆腐クリーム	牛乳 クリーム	ごまつな ブロccoli	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	463 618 750
24 (木)		ダイシモチ ごはん	筑前煮 食べて菜の磯香あえ しょうゆ豆	米 ダイシモチ さといも こんにゃく 砂糖	油 ごま	鶏肉 ちくわ 厚揚げ しょうゆ豆	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 煮干し	れんこん ごぼう だけのこ 干しいたけ もやし キャベツ	476 615 730
25 (金)		ミルクパン	メルルーサの レモンソースかけ 元氣サラダ ABCスープ いちごクレープ	パン でんぷん 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ クレープ	油	メルルーサ ハム かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン エリンギ たまねぎ	503 661 805
28 (月)		ごはん (麦胚)	豚肉とたまねぎの和風炒め ミニトマト 大根のそぼろ煮 煮干し	米 砂糖 でんぷん	油	豚肉 かつお節 鶏肉 厚揚げ	牛乳 煮干し	ミニトマト にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく だいこん	453 617 768
29 (水)		いもくり ごはん	さけの塩焼き 野菜のゆず香あえ 豆腐のみそ汁 柿	米 さつまいも 砂糖	くり 油	さけ 豆腐 油揚げ なると みそ	牛乳	ごまつな にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ かき	481 601 735
30 (水)		ダイシモチ ごはん	いかと里芋の煮物 野菜のすだちあえ りんご	米 ダイシモチ さといも こんにゃく 砂糖	油	いか 厚揚げ てんぷら	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん もやし キャベツ りんご	461 603 732
31 (木)		中華弁 幼のみ	焼きしゅうまい きゅうりともやしのナムル	米 ダイシモチ でんぷん	ごま油	豚肉 うずら卵 薄野豆腐 しゅうまい	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ だけのこ もやし 干しいたけ しょうが きゅうり	464 595 736

※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

ダイシモチ、ごまつな、なす、  
ミニトマト、葉ねぎ、にんにく、  
ブロッコリー、オクラ、  
さぬきゴールド

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/>