

令和7年 10月 学校給食献立表

普通寺市・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 月 2 月
				おもにエネルギーのもとに なる食品 (質)		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 (水)		ごはん (委託)	豚肉とたまねぎの和風炒め ミニトマト 大根のそぼろ煮	米 砂糖 でんぷん	油	豚肉 かつお節 鶏肉 厚揚げ	牛乳	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	467 616 770
2 (木)		餅 ちらしずし	さつまいものあげもん 野菜のしそあえ 湯葉入りすまし汁	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 米粉	油	油揚げ ゆば 豆腐 なると	牛乳	にんじん さやいんげん しそ 葉ねぎ	ごぼう 干しいたけ きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	487 620 729
3 (金)		ミルクパン	鶏肉のガーリック焼き 大豆サラダ ABCスープ りんごのタルト (小・中) りんごゼリー (幼のみ)	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ タルト ゼリー	油	鶏肉 大豆	牛乳	ごまつな にんじん	にんにく きゅうり エリンギ たまねぎ	453 658 814
6 (月)		ごはん (委託)	さわらの鰯焼 さといものほくほく炒め オクラのみそ汁 お月見だんご (小・中) お月見ゼリー (幼のみ)	米 砂糖 でんぷん さといも こんにゃく だんご ゼリー	油	さわら 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん オクラ 葉ねぎ	しょうが えだめめ もやし たまねぎ	487 667 832
7 (火)		あんかけ 野菜うどん	ちくわの縁茶揚げ ツナと野菜のからしごまあえ	うどん でんぷん 小麦粉 米粉	油 ごま油 ごま	豚肉 油揚げ なると ちくわ まぐろ水煮	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん もやし 干しいたけ きゅうり キャベツ コーン	532 695 828
8 (水)	 	コッパパン	白いんげん豆と マカロニのクリーム煮 小松菜のガーリックソテー りんご	パン マカロニ コンスターチ	油	鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆 豆腐 豆乳クリーム ベーコン	牛乳 クリーム チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン にんにく りんご	424 634 772
9 (木)		ダイシモチ ごはん	筑前煮 野菜のちりめんあえ しょうゆ豆 シャインマスカット	米 ダイシモチ さといも こんにゃく 砂糖	油	鶏肉 ちくわ 厚揚げ しょうゆ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん ごまつな	れんこん ごぼう たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし オリーブオイル	493 633 746
10 (金)	 	レーズン パン	さけのメープルグリル にんにくサラダ コンクリームスープ	パン メープル 砂糖 じゃがいも コンスターチ	ドレッシング 油	さけ ベーコン 白いんげん豆 豆腐 豆乳クリーム	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	レーズン にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	461 635 784
14 (火)		ダイシモチ ごはん	厚揚げのゆずみそかけ ミニトマト けんちん汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん	油	厚揚げ みそ 油揚げ	牛乳	ミニトマト にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう	458 609 739
15 (水)	 	チキン カレーライス (委託)	マカロニサラダ さぬきゴールド	米 じゃがいも マカロニ 砂糖	油 ドレッシング	鶏肉 豚しほ	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ えだめめ コーン きゅうり キウイフルーツ	502 662 824
16 (木)		ダイシモチ ごはん	さばの竜田揚げ 野菜のおかあえ なめこのみそ汁	米 ダイシモチ でんぷん 小麦粉 砂糖	油	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし キャベツ きゅうり だいこん なめこ たまねぎ	526 676 779
17 (金)	 	チーズ入り 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 全粒粉 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	チーズ 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	444 614 768
20 (月)		ごはん (委託)	手作りハンバーグ 元気サラダ オニオンスープ スイートポテト (小・中)	米 パン粉 砂糖 スイートポテト	ドレッシング 油	牛肉 豚肉 ハム かつお節 ベーコン	牛乳 こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし エリンギ	476 691 851

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（質）		おもに体をつくるもとに なる食品（筋）		おもに体の調子を整える もとになる食品（糖）		
21 (火)		ダイシモチ ごはん	春巻き もやしの中巻あえ 豆腐とすずら卵のスープ	米 ダイシモチ 砂糖	油 ごま ごま油	春巻き 豆腐 ベーコン うすら卵	牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ 干しいたけ	485 612 781
22 (水)		小型 ミルクパン	きのこの和風スパゲッティ ごぼうサラダ 炒りナッツ（小・中） スイートポテト（幼のみ）	パン スパゲッティ スイートポテト	オリーブ油 ドレッシング ごま オリーブ オリーブ	豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ ごまつな	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 ごぼう きゅうり コーン	491 599 764
23 (木)		夕焼け ごはん	オリーブハマチの照り焼き きんぴられんこん 大師汁	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	油揚げ オリーブ てんぷら 豆腐 大豆 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	干しいたけ しょうが れんこん たけのこ 切り干し大根 たまねぎ	493 630 732
24 (金)		コッパパン  幼のみ	豚肉とじゃがいもの コンソメ煮 グリーンサラダ 揚げきなこビーンズ	パン じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	豚肉 ウィンナー 大豆 きな粉	牛乳	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	460 638 794
27 (月)		ごはん (委託)	いかと里芋の煮物 煮て菜のすだちあえ 煮干し 柿	米 さといも こんにゃく 砂糖	油	いか 厚揚げ てんぷら	牛乳 煮干し	にんじん さやいんげん 煮て菜	だいこん もやし キャベツ かき	479 624 775
28 (火)		カレー ピラフ	さばのムニエル 秋野菜のトマト煮 ジュリアンスープ	米 小麦粉	油 オリーブ油	さば ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ しめじ れんこん にんにく もやし キャベツ	508 623 744
29 (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 だんご汁	米 ダイシモチ 小麦粉 でんぷん 砂糖 白玉もち	油	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たくあん たまねぎ だいこん	489 647 778
30 (木)		豚肉の あんかけ丼  幼のみ	焼きしゅうまい 小松菜ともやしのナムル	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん	油 ごま油	豚肉 高野豆腐 しゅうまい	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ ごまつな	たまねぎ しょうが にんにく もやし	460 590 731
31 (金)		コッパパン  幼のみ	かぼちゃのクリームシチュー ひじきとれんこんのマリネ りんご	パン じゃがいも コンスターチ 砂糖	油 オリーブ油	あさり 鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆 豆腐 豆乳クリーム	牛乳 クリーム チーズ ひじき	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ れんこん コーン きゅうり りんご	408 608 742

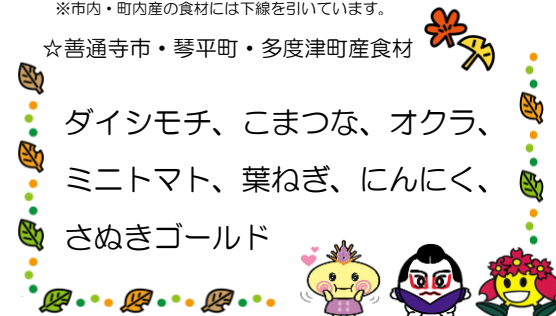
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※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。

☆普通寺市・琴平町・多度津町産食材

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



普通寺市・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/>