

令和8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 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)		麦ごはん  幼のみ	焼き豆腐の中華煮 野菜のナムル 煮干し	米 大豆 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	焼き豆腐 鶏肉	牛乳 煮干し	葉ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ だけのこ 干ししいたけ しょうが にんにく もやし	467
										610
										758
2 (金)		プレーンパン  幼のみ	鶏肉とチンゲンサイの クリーム煮 元氣サラダ ローストアーモンド (小・中)	パン マカロニ じゃがいも コーン 砂糖	油 アーモンド	鶏肉 豆腐 豆乳クリーム ハム かつお節	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 チーズ こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	441
										614
										746
5 (月)		麦ごはん	いかと里芋の煮物 野菜の昆布あえ ミニトマト	米 大豆 さといも こんにゃく 砂糖	油	いか 厚揚げ てんぷら	牛乳 塩こんぶ	にんじん さやいんげん ミニトマト	だいこん きゅうり キャベツ	449
										591
										731
6 (火)		きつねうどん	野菜の磯香あえ 柿	うどん 砂糖	油揚げ なると	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ もやし キャベツ かき	478	
									645	
									733	
7 (水)		プレーンパン  幼のみ	ボークビーンズ コールスローサラダ りんご	パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	大豆 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン りんご	467
										607
										731
8 (木)		祭り ちらしずし	さつまいものあげもん 野菜のしそあえ 海菜入りすまし汁	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 干ししいたけ きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	485
										616
										755
9 (金)		プレーンパン  幼のみ	さけのハーブ焼き にんじんサラダ コーンクリームスープ	パン 砂糖 じゃがいも コーン 砂糖	オリーブ油 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	パセリ パセリ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	465
										596
										730
13 (火)		豚肉の あんかけ丼  幼のみ	焼きしょうまい もやしの中華あえ	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	豚肉 高野豆腐 しょうまい	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	460
										590
										773
14 (水)		麦ごはん	手作りハンバーグ グリーンサラダ オニオンスープ	米 大豆 パン粉 砂糖	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 えだまめ もやし エリンギ	465
										612
										761
15 (木)		ごはん	さばの甘辛しょうゆだれかけ きんぴられんこん なめこのみそ汁 ぶどうゼリー (小・中)	米 砂糖 でんぷん こんにゃく ゼリー	ごま ごま油	さば てんぷら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	にんにく れんこん 油揚げのこ なめこ たまねぎ	489
										640
										791
16 (金)		プレーンパン  幼のみ	鶏肉とじゃがいものコンソメ煮 キャベツとチーズのサラダ きなこビーンズ (小・中) ぶどうゼリー (幼のみ)	パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	鶏肉 ウインナー 大豆 きな粉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ	453
										604
										730
19 (月)		麦ごはん	さわらの佃煮焼き キャベツのごま酢あえ 大根のみそ汁	米 大豆 砂糖 でんぷん	ごま 油	さわら 油揚げ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし だいこん えのきだけ たまねぎ	470
										602
										730
20 (火)		夕焼けごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のすだちあえ 豆腐汁	米 砂糖 でんぷん	油	油揚げ 鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 葉ねぎ	えだまめ 干ししいたけ しょうが もやし キャベツ たまねぎ	455
										590
										746

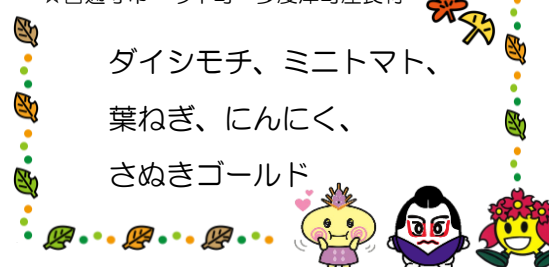
日 (曜)	牛 乳	主 食 スプーン	献 立 名	食 品 名				kcal 年中 小4 中2		
				おもにエネルギーのもとに なる食品 (黄)		おもに体をつくるもとに なる食品 (赤)			おもに体の調子を整える もとになる食品 (緑)	
21 (水)		ロールパン	きのこの和風スパゲッティ ひじきとれんこんのマリネ いりごたナッツの オリーブオイルがらめ	パン スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 アーモンド	豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん 煮ねぎ	切り干し大根 たまねぎ エリンギ えのきだけ しめじ にんにく れんこん コーン きゅうり	439 598 765
22 (木)		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 煮ねぎ	きゅうり たくあん たまねぎ えのきだけ	490 648 807
23 (金)		ツナサンド (黄パン) 	ほうれんそう入りオムレツ ミネストローネ	パン 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング オリーブ油	まぐろ水煮 オムレツ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ 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	525 594 731
26 (月)		麦ごはん	焼きししゃも キャベツの ごまドレッシングあえ 高野豆腐のきめ煮	米 大豆 砂糖	ごま ごま油	ハム 高野豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	キャベツ もやし 干しいたけ たまねぎ	450 608 740
27 (火)		チャーハン 	焼ききょうざ 小松菜とごぼうのサラダ うすら餅入り春雨スープ	米 大豆 はるさめ	ごま油 油 ドレッシング ごま	ハム きょうざ ベーコン うすら餅	牛乳 ひじき	にんじん 煮ねぎ ごまつな	たまねぎ コーン にんにく ごぼう きゅうり もやし 干しいたけ	467 591 772
28 (水)		ダイシモチ ごはん	かつおの黒潮ソースかけ 野菜のゆず香あえ くる煮	米 ダイシモチ でんぷん 黒糖 砂糖 さといも こんにゃく	油	かつお 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが つめ もやし キャベツ れんこん ごぼう だいこん 干しいたけ	465 603 740
29 (木)		ポーク カレーライス 	かみかみサラダ さぬきゴールド	米 ダイシモチ じゃがいも 砂糖	油 ごま	豚肉 豚レバー	牛乳 さわかめ ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ にんにく ごぼう きゅうり きゅうフルーツ	481 634 782
30 (金)		プレーンパン	鶏肉のハニーマスタード焼き 小松菜のガーリックソテー ABCスープ	パン はちみつ じゃがいも マカロニ	油	鶏肉 ベーコン	牛乳	ごまつな にんじん	にんにく キャベツ コーン エリンギ たまねぎ	458 602 730

※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



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/>