

令和5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
				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 なたと 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 しししゃも	こまつな 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 なす入りひしめん汁	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 米粉 ひしめん	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 コーンスターチ 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 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 こまつな 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 荳わかめのサラダ いりことナッツの 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 荳わかめ 煮干し	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ エリンギ えのきたけ 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 揚げなこビーンズ マネー タイグドレッシング	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
				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 こまつな	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 小松菜のごま酢あえ 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 こまつな	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 こまつな 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 コーンスターチ 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 お鮎とわかめのすまし汁	米 砂糖 ふ	くり ごま	さば みそ 油揚げ なたと	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 豚肉 豚レバー 金時豆	牛乳	にんじん パセリ こまつな	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 さいとも 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、こまつな、
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/>