

給食だより

令和6年10月号

坂出市学校給食センター



さわやかな風が吹き、秋の訪れを感じるようになりました。秋は芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして味覚の秋とも言われます。給食でもくりやさんま、さつまいもなど旬の食べ物が登場します。

日 (曜)	献立名	主に体の組織を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・豆・豆腐品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	
1 (火)	菜めし		ちりめんじゃこ	こまつな		精白米 大麦	ごま ごま油	465
	牛乳		牛乳					643
	豚肉とれんこんの揚げ素	豚肉		にんじん 葉ねぎ	しょうが れんこん	さとう でんぶん	植物油	823
	なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	なめこ			
2 (水)	ミルクパン					パン		402
	牛乳		牛乳					575
	きのこスパゲッティ	あさり ベーコン		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきだけ エリンギ しめじ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	743
	元気サラダ	ハム かつお節	昆布	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	植物油	
3 (木)	ミニトマト(小中)			ミニトマト				
	キムチごはん	豚肉		にんじん	はくさい しょうが 枝豆	精白米 さとう	植物油 ごま油	393
	牛乳		牛乳					532
	小えびのから揚げ		小えび			でんぶん	植物油	727
4 (金)	ナムル			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油	
	豆腐とコーンのスープ	豆腐 ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし えのきだけ	でんぶん	植物油 ごま油	
	ヨーグルト(中)		ヨーグルト					
	麦ごはん					精白米 大麦		402
7 (月)	牛乳		牛乳					545
	筑前煮	鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう 干しいたけ	こんにゃく さとう	植物油 ごま油	685
	青菜の卵としりんこ	てんぷら 鶏卵		こまつな	キャベツ			
	ダイシモチ麦ごはん					精白米 ダイシモチ麦		473
8 (火)	牛乳		牛乳					686
	さんまのかば焼き風	さんま			しょうが	でんぶん さとう	植物油	842
	すだちあえ			にんじん	切り干し大根 きゅうり すだち	さとう	ごま	
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	しめじ たまねぎ			
9 (水)	コーンピラフ				とうもろこし エリンギ 枝豆	精白米	植物油	412
	牛乳		牛乳		たまねぎ			560
	だいのハーブ焼き	たい		パセリ バジル			オリーブ油	712
	金時いものサラダ			にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	さつまいも さとう	植物油	
10 (木)	英字マカロニ入りスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ	マカロニ	オリーブ油	
	コッペパン					パン		506
	牛乳		牛乳					653
	ボークビーンズ	豚肉 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう	植物油	804
11 (金)	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	アーモンド	
	(幼アーモンドなし)				とうもろこし		植物油	
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト		
	ばらすし	油揚げ	ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう 干しいたけ 枝豆	精白米 さとう	ごま	450
12 (土)	牛乳		牛乳					591
	あげもん					さつまいも	植物油	728
	おひだし	かつお節		こまつな にんじん	もやし			
	すまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ えのきだけ			
13 (日)	カレーライス	豚肉 豚レバー	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ にんにく	精白米 大麦	植物油 バター	437
	牛乳		牛乳			じゃがいも さとう		591
	かいそうサラダ		わかめ	こまつな にんじん	キャベツ	小麦粉		745
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		
14 (月)	ごはん					精白米		444
	牛乳		牛乳					591
	鶏肉のちろみ焼き	鶏肉 ちろみみそ					植物油	758
	小松菜とたくあんのごまあえ	油揚げ みそ		こまつな	もやし たくあん		ごま	
15 (火)	うちこみ汁			にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ ししいたけ	うどん		

☆食材の都合により、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)と表示しています。

☆エネルギーは、上段：幼稚園、中段：小学校4年生、下段：中学校2年生の値です。

☆坂出市産の食材と、食材を使った料理を太字で表示しています。

今年度も、香川県が実施する県産農水産物の利用促進を図る事業により、「かがわ印給食ウィーク」を実施します。香川県産の農水畜産物を積極的に取り入れた給食を実施するので、楽しみにしてください。



日 (曜)	献立名	主に体の組織を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・豆・豆腐品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	
16 (水)	チリドッグ	金時豆 ウィンナー		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	パン 全粒粉	植物油	442
	牛乳	牛肉 豚レバー	牛乳	トマト		さとう 小麦粉		605
	さつまいもチップス					でんぶん	植物油	770
	レタスとたまごのスープ	鶏卵		にんじん	たまねぎ えのきだけ レタス		ごま油	
17 (木)	秋の香りごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 干しいたけ 枝豆	精白米 さとう	くり 植物油	447
	牛乳		牛乳					578
	オリーブサーモンの黄金焼き	オリーブサーモン		にんじん				726
	ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ		ごま	
18 (金)	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきだけ			
	麦ごはん					精白米 大麦		415
	牛乳		牛乳					567
	ごぼうと牛肉の煮物	牛肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ	こんにゃく さとう	植物油	720
21 (月)	小松菜のごまドレッシングあえ	ハム		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油	
	しょうゆ豆	そら豆						
	麦ごはん					精白米 大麦		419
	牛乳		牛乳					574
22 (火)	厚揚げとチンゲンサイのみそ煮	豚肉 厚揚げ		にんじん チンゲンサイ	だけのこ たまねぎ	さとう でんぶん	ごま油	808
	れんこんと水菜のごま酢あえ			水菜 にんじん	れんこん	さとう	ごま 植物油	
	あじつけのり(幼小)		のり					
	釜揚げいわしのから揚げ(中)		小いわし			米粉	植物油	
23 (水)	ごはん					精白米		470
	牛乳		牛乳					720
	どんかつ	豚肉				小麦粉 パン粉	植物油	901
	ゆでやさしい			にんじん	キャベツ きゅうり			
24 (木)	・ケチャップミックスソース							
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきだけ	さつまいも		
	米粉パン					パン 米粉		435
	牛乳		牛乳					602
25 (金)	カレーヌードルスープ	豚肉 大豆		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく	ふしめん	植物油	751
	ジャーマンポテト	ベーコン		トマト	りんご	コーンスターチ		
	みかん			パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
	みかん				みかん			
26 (土)	深川丼	あさり 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	精白米 大麦		458
	牛乳	鶏卵	牛乳		たまねぎ	でんぶん		636
	小いわしのフライ		小煮干し			さとう		814
	おかがあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	もやし	小麦粉 パン粉	植物油	
27 (日)	ごはん					精白米		417
	牛乳		牛乳					579
	豆腐の五目揚げ	豆腐 鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	でんぶん	植物油	732
	野菜のしそあえ			こまつな にんじん しそ	キャベツ			
28 (月)	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		
	ごはん					精白米		437
	牛乳		牛乳					595
	豚肉ときこのしょうが炒め	豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ	さとう でんぶん	植物油	752
29 (火)	いものこ汁	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	しめじ きくらげ しょうが			
	りんご				ごぼう だいこん	さといも こんにゃく		
	麦ごはん					精白米 大麦		428
	牛乳		牛乳					600
30 (水)	煮込みおでん	牛肉 うずら卵	こんぶ	にんじん	だいこん	じゃがいも こんにゃく		750
	牛乳	厚揚げ みそ				さとう		
	いそかあえ		のり	こまつな にんじん	もやし			
	みかん				みかん			
31 (木)	コッペパン					パン		462
	牛乳		牛乳					612
	パンブキンシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ	小麦粉	植物油	811
	ミックスビーンズサラダ	豆乳		パセリ	じゃがいも	バター		
32 (金)	大豆 金時豆			にんじん	たまねぎ きゅうり 枝豆	さとう	植物油	
	白いんげん豆			パセリ				
	まくろ							
	プリン					プリン		
33 (土)	アーモンド小煮干し(中)		小煮干し			アーモンド		
	さつまいもごはん					精白米 さつまいも		485
	牛乳		牛乳					647
	さばの塩焼き	さば						833
34 (日)	切干大根の煮なます	油揚げ	昆布	にんじん	切干大根	ごま ごま油		
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきだけ			