



令和5年 10月 学校給食献立表

♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価			
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
2	月	ごはん					米		しょうゆ みりん	598	799	
		牛乳		牛乳								
		はものレモンソースかけ	はも			レモン しょうが	砂糖 でんぷん	なたね油				
		おかかこんぶあえ	かつお節	塩こんぶ	にんじん こまつな	はくさい もやし						しょうゆ ポン酢
3	火	ごはん					米		しょうゆ ポン酢	629	846	
		牛乳		牛乳								
		さばのみそ煮	さばのみそ煮									
		おひたし			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ						
4	水	ごはん					米		しょうゆ 酢	25.8	33.3	
		牛乳		牛乳								
		さばのみそ煮	さばのみそ煮									
		おひたし			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ						
5	木	ごはん					米		しょうゆ みりん こんぶ風味調味料 けずりぶし(だし) 煮干し(だし) こんぶ(だし)	674	881	
		牛乳		牛乳								
		ししゃものパセリてんぷら		ししゃも			てんぷら粉	なたね油				
		切干大根の煮物	油揚げ(鶏卵なし)		にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	なたね油				
6	金	ごはん					米		酒 こんぶ風味調味料 酢 しょうゆ かつお風味調味料	602	810	
		牛乳		牛乳								
		ごまあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま				しょうゆ
		しっぽくうどん汁	豚肉 油揚げ すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	だいこん	うどん	なたね油				酒 こんぶ(だし) 煮干し(だし) しょうゆ みりん
10	火	ごはん					米		酒 みりん しょうゆ かつお風味調味料 こんぶ(だし) 煮干し(だし)	615	794	
		牛乳		牛乳								
		卵焼き	卵焼き									
		きんぴらごぼう	豚肉	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま				
11	水	ごはん					米		しょうゆ 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース ドミグラスソース	636	812	
		牛乳		牛乳								
		ハンバーグトマトソース	ハンバーグ				砂糖 でんぷん					
		ブロッコリーのアーモンドサラダ	ロースハム(乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド なたね油				しょうゆ 酢
12	木	ごはん					米		酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)	614	801	
		牛乳		牛乳								
		ちくわのいそべ揚げ	ちくわ(鶏卵なし)	あおのり			てんぷら粉	なたね油				
		ボン酢あえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし						ボン酢しょうゆ
13	金	ごはん					米		白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉	638	852	
		牛乳		牛乳								
		カレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油				
		元気サラダ	ロースハム(乳・鶏卵なし) かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	オリーブ油				酢 しょうゆ
16	月	ごはん					米		酒 しょうゆ みりん	644	838	
		牛乳		牛乳								
		鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖 でんぷん					
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン レモン	砂糖	オリーブ油				しょうゆ 酢

かみかみデー

いんせいの給食

10月10日(火)に「チヌだんごのみそ汁」が登場します。

香川県でとれたチヌという魚をすり身にして作ったチヌだんごがみそ汁に入っています。チヌのおいしいだしも味わうことができます。



給食センターホームページに子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。





令和5年 10月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

ベジチャレデー

おともいひ

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価			
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
17	火	ごはん				米			しょうゆ みりん 酢	589	815	
		牛乳		牛乳								
		さんまのかおりあげ	さんま			しょうが	砂糖 でんぷん	なたね油				
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし						しょうゆ ポン酢
18	水	ごはん				米			しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	611	803	
		牛乳		牛乳								
		秋のクリームシチュー	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ コーン	さつまいも でんぷん 小麦粉	なたね油 バター				白ワイン ポターージュ粉末 チキンコンソメ スープストック
		ごぼうサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう	砂糖	ごま				しょうゆ 酢
19	木	中華どんぶり	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	米 麦 でんぷん	なたね油	しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	582	768	
		牛乳		牛乳								
		ナムル		ひじき	にんじん ほうれんそう	大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま				酢 しょうゆ とうがらし
		オレンジ				オレンジ						
20	金	ごはん				米			しょうゆ みりん 酒 けずりぶし(だし) しょうゆ みりん ごんぶ(だし) 煮干し(だし)	614	808	
		牛乳		牛乳								
		さばのしょうが焼き	さば		にんじん	しょうが						
		まごわやさしい煮	ちくわ(鶏卵なし) 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	干しいたけ	ごんにやく 砂糖	ごま なたね油				
23	月	親子どんぶり	鶏肉 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん ごんぶ(だし) けずりぶし(だし)	604	792	
		牛乳		牛乳								
		アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド				酢 しょうゆ
		みかん				みかん						
24	火	ごはん				米			酒 しょうゆ しょうゆ ポン酢 煮干し(だし) ごんぶ(だし)	577	761	
		牛乳		牛乳								
		鮭のごまだれかけ	鮭		にんじん	キャベツ もやし	砂糖 でんぷん	ごま				
		おかかあえ	かつお節		にんじん こまつな	キャベツ	砂糖					
25	水	ミルクパン(小学校・中学校)				米			しょうゆ 煮干し(だし) ごんぶ(だし)	635	836	
		牛乳		牛乳								
		スパゲティミートソース	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 なたね油				赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ
		ブロッコリーのツナサラダ	まぐろ油漬		ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油				しょうゆ
26	木	ごはん				米			しょうゆ 酒	632	844	
		牛乳		牛乳								
		鶏肉の米粉揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん 米粉	なたね油				
		チョレギサラダ		のり	にんじん	きゅうり レタス たまねぎ キャベツ	砂糖	ごま油 ごま				酢 しょうゆ
27	金	秋のかおりごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	しめじ まいたけ	米 くり	なたね油	しょうゆ ごんぶ風味調味料 酒 みりん ごんぶ(だし)	587	788	
		牛乳		牛乳								
		ごまじゃこサラダ		ひじき ちりめん	にんじん こまつな	切干大根 キャベツ	砂糖	ごま油 ごま				しょうゆ 酢 ポン酢
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも	なたね油				酒 煮干し(だし)
30	月	ごはん				米			酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	592	788	
		牛乳		牛乳								
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油				
		もやしのあえもの	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油				酢 しょうゆ
31	火	カレーピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	ビーフコンソメ カレー粉 白ワイン ウスターソース	684	854	
		牛乳		牛乳								
		豚肉とビーフンのスープ	豚肉 すまき(鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ たまねぎ	ビーフン	なたね油				酒 ガラスープ しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ
		じゃがいもとかぼちゃのサラダ エッグフリーマヨネーズ			かぼちゃ	たまねぎ きゅうり	じゃがいも	なたね油 エッグフリーマヨネーズ				酢
りんごタルト(小学校・中学校)					りんごタルト			23	29.5			

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



米 ねぎ パセリ のり みそ