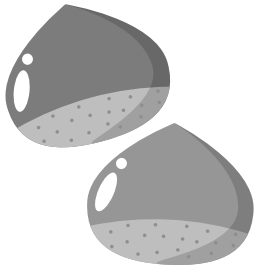


令和6年 10月 学校給食献立表

♥ 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)													
			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		たんぱく質(g)													
1	火	ごはん				米			582	766													
		牛乳	牛乳			砂糖	でんぷん	ごま			酒	しょうゆ											
		鮭のごまだれかけ	鮭		こまつな にんじん	もやし	キャベツ	砂糖		しょうゆ	ボン酢	29.8	36.7										
		ボン酢あえ							酒	しょうゆ	みりん			こんぶ(だし)	煮干し(だし)								
いものこ汁	鶏肉	豆腐	油揚げ	にんじん	ねぎ	ごぼう	だいこん	さといも	なたね油														
2	水	コッペパン				パン			619	815													
		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	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	25.2	32.3			
		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								
りんご				りんご																			
3	木	わかめごはん		わかめ		米			655	873													
		牛乳	牛乳																				
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖	でんぷん		みりん	しょうゆ	酒	23.1	29.2									
		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			なたね油	酢	しょうゆ						
コンソメスープ	バラベーコン	(乳・鶏卵なし)		にんじん	パセリ	たまねぎ	セロリ	じゃがいも	なたね油		ガラスープ	チキンコンソメ	スープストック	しょうゆ									
4	金	ごはん				米			628	838													
		牛乳	牛乳																				
		鶏肉の米粉揚げ	鶏肉			しょうが	きゅうり	レタス	でんぷん	米粉	なたね油	しょうゆ	酒	25.9	33.2								
		チョレギサラダ		のり	にんじん	たまねぎ	キャベツ		砂糖		ごま油	ごま	酢			しょうゆ							
わかめスープ	すまき(鶏卵なし)	わかめ	チンゲンサイ	たけのこ	たまねぎ					チキンコンソメ	中華風調味料	ガラスープ	煮干し(だし)	しょうゆ									
7	月	ごはん				米			654	888													
		牛乳	牛乳																				
		かぼちゃとひき肉のフライ			かぼちゃとひき肉のフライ				なたね油				23.7	30.6									
		ひじきとがんもの煮物	豚肉	がんもどき	ひじき	にんじん	さやいんげん	ごぼう	砂糖		なたね油	酒			みりん	しょうゆ	けずりぶし(だし)						
かきたま汁	鶏卵	すまき(鶏卵なし)	ねぎ	たまねぎ	えのきたけ	でんぷん				こんぶ(だし)	けずりぶし(だし)	しょうゆ											
8	火	ごはん				米			604	872													
		牛乳	牛乳																				
		さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮										22.9	32.2									
		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											
じゃがいものみそ汁	豆腐	油揚げ	みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			煮干し(だし)	こんぶ(だし)												
9	水	コッペパン(小学校・中学校)				パン			651	885													
		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	にんにく	スパゲティ	小麦粉	砂糖	なたね油	オリーブ油	赤ワイン	トマトピューレー	トマトケチャップ	ウスターソース	チキンコンソメ	27.5	36.6		
		ブロッコリーのツナサラダ	まぐろ	油漬け		ブロッコリー	にんじん	きゅうり	キャベツ	レモン	砂糖		なたね油	オリーブ油	しょうゆ								
		オレンジ				オレンジ																	
ブルーベリージャム(小学校・中学校)						ジャム																	
10	木	かきまぜすし	えび		にんじん	干しいたけ	ごぼう	米	砂糖			酒	こんぶ風味調味料	酢	しょうゆ	かつお風味調味料	632	834					
		牛乳	牛乳																				
		さつまいもの天ぷら						さつまいも	でんぷん粉	なたね油						22.6	29						
		豚汁	豚肉	豆腐	油揚げ	みそ	しょうゆ豆	にんじん	ねぎ	だいこん	たまねぎ		なたね油	酒	煮干し(だし)								
11	金	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	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	653	861
		牛乳		牛乳																			
		コールスローサラダ			ブロッコリー	にんじん	キャベツ	きゅうり	みかん	砂糖		オリーブ油	なたね油	酢	しょうゆ	21.7	27.4						
		みかん																					
15	火	ごはん				米			662	886													
		牛乳	牛乳																				
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐	豚肉	鶏卵	にんじん	さやいんげん	たまねぎ	干しいたけ	じゃがいも	砂糖	なたね油	酒	しょうゆ	みりん	けずりぶし(だし)	31.4	40.2					
		地えびのから揚げ(小学校・中学校)		からつきえび	ほうれんそう	にんじん	キャベツ	もやし				しょうゆ	ボン酢										
いそかあえ		のり																					
16	水	ミルクパン				ミルクパン			611	783													
		牛乳	牛乳																				
		チリコンカン	豚肉	白いんげん豆	赤いんげん豆	にんじん	さやいんげん	トマト	にんにく	たまねぎ	じゃがいも	砂糖	なたね油	赤ワイン	トマトピューレー	トマトケチャップ	ウスターソース	チリパウダー	チキンコンソメ	27	34.6		
		ツナサラダ	まぐろ	油漬け		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	酢								
りんご				りんご																			



令和6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)	
			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		たんぱく質(g)	
17	木	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 こんぶ風味調味料 酒 みりん こんぶ(だし)	586	788
		牛乳		牛乳							
		ごまじょサラダ		ちりめん	にんじん ごまつな	切干大根 キャベツ	砂糖	なたね油 ごま	しょうゆ 酢 ポン酢	25.3	33.4
		しっぽくうどん汁	豚肉 油揚げ すまき(鶏卵なし)		ねぎ	だいこん	うどん	なたね油	酒 こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ みりん		
18	金	ごはん					米			618	803
		牛乳		牛乳							
		ちくわのパセリてんぷら	ちくわ(鶏卵なし)				てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末	24.1	28.2
		おかかこんぶあえ	かつお節	しおこんぶ	にんじん ごまつな	はくさい もやし			しょうゆ ポン酢		
21	月	豆腐とわかめのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし) こんぶ(だし)		
		けんちんどんぶり	鶏肉 豆腐 すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいいたけ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	617	817
		牛乳		牛乳							
		アーモンドあえ			ほうれんそう ごまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ	26.6	33.5
22	火	オレンジ				オレンジ					
		ごはん					米			618	814
		牛乳		牛乳							
		さばのしょうが焼き	さば			しょうが			しょうゆ みりん 酒		
23	水	大豆とひじきの煮物	豚肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし) 煮干し(だし)	28.5	35.3
		野菜70gのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ					
		ミルクパン		牛乳			ミルクパン			621	789
		牛乳									
24	木	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ				砂糖 でんぷん		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		
		ごぼうサラダ			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	26.2	32.9
		チンゲンサイのスープ	焼き豚(乳・鶏卵なし)		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい		なたね油	ガラスープ 中華風調味料 チキンコンソメ しょうゆ		
		みかん				みかん					
25	金	ごはん					米			596	792
		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	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)		
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ	22.5	28.2
28	月	あじつけのり(小学校・中学校)		のり							
		ごはん					米			679	887
		牛乳		牛乳							
		ししゃものカラフルてんぷら		ししゃも	にんじん		てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末	24.6	29.3
29	火	切干大根の煮物	油揚げ ちくわ(鶏卵なし)		にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	なたね油	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)		
		さつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも				
		ごはん					米			633	841
		牛乳		牛乳							
30	水	厚揚げとじゃがいもの煮物	厚揚げ 豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいいたけ	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ けずりぶし(だし)	27.4	34.5
		おひたし			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ ポン酢		
		小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し				アーモンド			
		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	598	772
31	木	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		
		フルーツポンチ				みかん(缶) バインアップル(缶) 黄桃(缶)				22.6	28.8
		かぼちゃマフィン(小学校・中学校)					かぼちゃのマフィン				
30	水	セルフフィッシュバーガー(コッペパン)(白身魚のフライ)(ゆで野菜)(タルタルソース)	白身魚のフライ		にんじん	キャベツ コーン		なたね油	タルタルソース	627	770
		(スライスチーズ(小学校・中学校))		チーズ						30.2	35.2
		牛乳		牛乳							
		卵スープ	鶏卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 干しいいたけ	でんぷん		ガラスープ 中華風調味料 チキンコンソメ しょうゆ		
31	木	ごはん					米			608	823
		牛乳		牛乳							
		さばのみぞ煮	さばのみぞ煮								
		おかかあえ	かつお節		にんじん ごまつな	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ ポン酢	23.1	30
31	木	ふしめん入りきのこ汁	すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	しめじ しいたけ たまねぎ	ふしそうめん		しょうゆ 酒 こんぶ(だし) けずりぶし(だし)		

※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。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、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

からつきえび

みそ

給食センターホームページに

こ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。

