



令和6年度10月分学校給食予定献立表



笠岡市学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1(火)	ごはん 牛乳 焼きししゃも たくあんあえ さつまいものみそ汁	牛乳 子持ししゃも 油揚げ わかめ みそ	はくさい もやし にんじん たくあん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	米 ごま さつまいも
2(水)	菜めし 牛乳 いかの煮つけ ひじきあえ けんちん汁	牛乳 いか しそひじき 豆腐 油揚げ	はくさい もやし にんじん だいこん ごぼう たまねぎ 葉ねぎ 菜めしの素	米 三温糖 でん粉 こんにゃく ごま油
3(木)	ごはん 牛乳 若鶏肉のしょうが焼き ごま酢あえ 油揚げのみそ汁	牛乳 若鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ	米 三温糖 ごま
4(金)	パン 牛乳 ホキのオーロラがらめ パプリカサラダ オニオンスープ	牛乳 ホキ みそ ハム ベーコン	赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	パン 米油 三温糖 じゃがいも
7(月)	ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 鶏ささみ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ もやし チンゲンサイ とうもろこし	米 でん粉 ごま油 フルーツ杏仁
8(火)	ごはん 牛乳 さばのおろしかけ 甘酢あえ 湯葉のすまし汁	牛乳 さば しらす干し 豆腐 ゆば	だいこん 葉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ	米 三温糖
9(水)	ごはん 牛乳 プルコギ 親鶏肉のスープ 柿	牛乳 豚肉 親鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん にら りんご にんにく しょうが もやし 葉ねぎ 柿	米 ごま 三温糖 ごま油 春雨
10(木)	《 目の愛護デー献立 》 鮭ピラフ 牛乳 ツナサラダ かぼちゃのポタージュ プルーン	紅鮭フレーク 卵 牛乳 ツナ ベーコン チーズ 生クリーム	えだまめ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ かぼちゃ パセリ プルーン	米
11(金)	ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 塩昆布あえ 豚汁	牛乳 さんまかぼすレモン煮 塩昆布 豚肉 油揚げ みそ	はくさい もやし にんじん しょうが だいこん たまねぎ ごぼう 葉ねぎ	米 さつまいも こんにゃく
15(火)	《 十三夜献立 》 栗ごはん 牛乳 ひじきと大豆の煮もの かきたま汁	牛乳 若鶏肉 大豆 ひじき さつまあげ 豆腐 卵	にんじん れんこん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 栗 こんにゃく 三温糖 でん粉
16(水)	ごはん 牛乳 メルルーサの薬味だれかけ キャベツのおかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 メルルーサ 鶏ささみ かつお節 油揚げ みそ	葉ねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん	米 三温糖 ごま油 じゃがいも
17(木)	《 笠岡西中学校 希望献立 》 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 春雨サラダ 中華スープ 冷凍パイン	牛乳 若鶏肉 ハム 豆腐 わかめ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ 冷凍パイン	米 でん粉 米油 三温糖 ごま油 ごま 春雨
18(金)	スイートポテトパン 牛乳 ハムステーキ フレンチサラダ マカロニスープ	牛乳 ハムステーキ ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ マッシュルーム パセリ	スイートポテトパン マカロニ
21(月)	ふわふわ丼 牛乳 カリポリあえ なし	豚肉 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ だいこん きゅうり たくあん なし	米 麦 ふ 三温糖 でん粉 ごま
22(火)	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 はりはり漬け とりごぼう汁	牛乳 いわしおかか煮 するめいか さきいか 若鶏肉 油揚げ かまぼこ	干しだいこん にんじん こまつな しょうが たまねぎ ごぼう 葉ねぎ	米 三温糖
23(水)	《 金浦小学校 希望献立 》 みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ 海藻サラダ	豚肉 焼豚 みそ 牛乳 かまぼこ 昆布 ぎょうざ	しょうが たまねぎ にんじん もやし とうもろこし メンマ 葉ねぎ キャベツ きゅうり	中華めん 三温糖
24(木)	《 読書週間献立① 》 ごはん 牛乳 おでん しらすあえ オレンジ	牛乳 豚肉 うずら卵 厚揚げ ちくわ しらす干し	だいこん にんじん さやいんげん キャベツ こまつな もやし オレンジ	米 さといも こんにゃく 三温糖
25(金)	《 読書週間献立② 》 星空カレー 牛乳 コーンサラダ	若鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも バター 米油 星型ポテト
28(月)	《 読書週間献立③ 》 ごはん 牛乳 さわらの梅じょうゆかけ ごまあえ 豆腐のみそ汁 納豆	牛乳 さわら 油揚げ 豆腐 みそ 納豆	ねり梅 こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ なめこ 葉ねぎ	米 黒砂糖 ごま 三温糖
29(火)	《 読書週間献立④ 》 ビビンバ 牛乳 わかめスープ りんご	牛肉 卵 みそ 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ	にんにく にんじん たけのこ エリンギ 大豆もやし チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ りんご	米 麦 三温糖 ごま油
30(水)	《 読書週間献立⑤ 》 しらすごはん 牛乳 豚肉とだいこんのうま煮 もやしのあえもの パリッシュ	しらす干し 牛乳 豚肉 厚揚げ かつお節 小魚	しょうが だいこん にんじん さやいんげん はくさい もやし こまつな	米 ごま 三温糖 じゃがいも こんにゃく
31(木)	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ ゆかりあえ さといものみそ汁	牛乳 あじ 厚揚げ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ しそごはんの素	米 でん粉 米油 さといも