

10月給食だよ！

2026年

♥献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。
 ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
 ♥🍴 のついてるものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ♥19日(月)～23日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。期間中および「かがわ印給食ウィーク」での太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

★観音寺市学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		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 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物
1 木	コッペパン	とりにくのしおこうじやき キャベツの レモンドレッシングあえ カレーヌードルスープ	パン さとう じゃがいも ふしめん レアシュガー	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ きゅうり レモン たまねぎ しめじ
2 金	さつまいもごはん	さばのみそやき やさいの ポンずしょうゆあえ とうふじる	こめ さつまいも さとう でんぷん		さば みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ はくさい たまねぎ
5 月	㊦ てりやき チキンサンド	じゃがいものコンソメに かいそうサラダ かき	パン さとう でんぷん じゃがいも レアシュガー	あぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ コーン キャベツ レタス かき
6 火	㊦ ぼらずし	あげもん キャベツのおひたし すましじる	こめ さとう こんにやく さつまいも てんぷらこ	あぶら	こうやどうふ あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん こまつな はねぎ	れんこん ごぼう しいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ
7 水	㊦ チキンピラフ	チリコンカン コールスローサラダ なし	こめ おおむぎ さとう	あぶら	とりにく だいず ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン なし
8 木	㊦ バターロールパン (幼こ、小1・2年なし)	しっぽくうどん ちくわのいそべあげ こまつなのごますあえ	パン うどん てんぷらこ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ もやし
9 金	㊦ なすいり マーボーどん	タチウオのからあげ やさいとひじきのナムル ブルーベリータルト	こめ おおむぎ さとう でんぷん タルト	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ タチウオ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ みとよなす もやし コーン
13 火	さんしょくごはん	だいずといりこのいりに じゃがいものみそじる	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ごま	とりにく みそ こうやどうふ たまご だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう かえり わかめ	はねぎ こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ みとよなす
14 水	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき きゅうもみ だんごじる	こめ おおむぎ さとう でんぷん だんご	ごま	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし しょうが きゅうり だいこん しめじ
15 木	コッペパン	とりにくのガーリックやき ファイバーサラダ ABCスープ てづくりいちじくジャム	パン レアシュガー じゃがいも マカロニ さとう	ごま ごまあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき	にんじん パセリ	キャベツ ごぼう きゅうり コーン たまねぎ いちじく レモン
16 金	ひじきごはん	かますのからあげ ふしめんじる もやしのあますあえ	こめ おおむぎ こんにやく さとう ふしめん レアシュガー	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かます	ひじき ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ たまねぎ もやし はくさい

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		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 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物
19 月	コッペパン	とりにくのレモンづけ だいこんサラダ ミネストローネ りんご	パン さとう でんぷん じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	とりにく まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	レモン だいこん きゅうり コーン たまねぎ りんご
20 火	ふるさとの食 再発見週間 むぎごはん	さばのゆうあんやき ごしきあえ とんじる	こめ おおむぎ でんぷん レアシュガー こんにやく	ごま	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな はねぎ	ゆず もやし コーン たまねぎ ごぼう えのきたけ
21 水	むぎごはん	やきどうふの ごもくあんかけ はくさいのあえもの かしわのじゅんじゅん	こめ おおむぎ でんぷん さとう ふ レアシュガー こんにやく	あぶら ごま	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ はねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが はくさい もやし だいこん
22 木	こめこパン	ハモのからあげ こまつなの ごまドレッシングあえ せとのチャウダー みかん	パン じゃがいも ふしめん こめこ レアシュガー	あぶら ごま	とりにく ハモ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ エリンギ もやし みかん
23 金	おやこどん	だいずのいそあじ わふうサラダ	こめ おおむぎ でんぷん さとう じゃがいも レアシュガー	あぶら ごま	とりにく チヌてんぷら たまご だいず	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし
26 月	コッペパン	とりにくのからあげ りっちゃんのげんきサラダ わかめスープ りんご	パン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん はねぎ	にんにく キャベツ きゅうり コーン えのきたけ りんご
27 火	にちようびの オムライス	ビーンズサラダ はくさいと にくだんごのスープ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご だいず にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ えだまめ えのきたけ キャベツ きゅうり はくさい しいたけ
28 水	しろごはん	さばのスパイスやき きりぼしだいこんと やさいのごますあえ あさのみそじる	こめ さとう でんぷん	ごま	さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ
29 木	バターロールパン (幼こ、小1・2年なし)	おひるのナポリタン チヌのサクサクあげ フレンチドレッシングサラダ みかん	パン さとう スパゲッティ でんぷん レアシュガー	あぶら	ウインナー ベーコン チヌ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく キャベツ エリンギ たまねぎ コーン みかん
30 金	かいそうタマネギぼうの シーフードカレーライス	パンプキンサラダ こにぼしのごまがらめ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	えび いか たこ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ えだまめ れんこん にんにく しょうが きゅうり

㊦ …「かがわ印給食ウィーク」

香川県産の食材をたくさん使用した日を5日間設けています。



…「もぐもぐ読書ウィーク」

香川県でとれたおいしい食材を味わっていただきます！

「読書週間」に合わせて、給食でも「本」を参考にして給食のレシピを考えました。
 どんなお話から作られた料理か興味を持って食べましょう。