

10月 給食だより

2025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くましょう。
 ♥🍴 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ♥6日(月)～10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 水	㊦ むぎごはん	とりにくのしおこうじやき やさいのごまずあえ もずくのみそしる	こめ おおむぎ こじ レアシュガー じゃがいも	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん はねぎ	にんにく キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ
2 木	㊦ コッペパン	かまあげいりこのフライ キャベツのレモンずあえ 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	ウインナー	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ しめじ
3 金	㊦ むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき やさいのいそかあえ ぐだくさんのみそしる	こめ おおむぎ さとう じゃがいも		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ
6 月	コッペパン	とりにくのレモンペッパーやき ビーンズサラダ やさいのスープに おつきみゼリー	パン レアシュガー じゃがいも ゼリー	あぶら	とりにく ミックスビーンズ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ
7 火	㊦ ぼろずし ふるさとの食 再発見週間	あげもん やさいのおかかあえ 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 かつおぶし 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	ごぼう もやし しいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ
8 水	むぎごはん	さばのゆうあんやき こしきあえ くきわかめのきんぴら	こめ おおむぎ こんにやく さとう でんぷん	ごま	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ	こまつな にんじん さやいんげん	ゆず もやし コーン ごぼう しいたけ
9 木	ミニコッペパン	しっぽくうどん ちくわのいそべあげ こまつなのごまずあえ	パン うどん てんぷらこ レアシュガー	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ なると ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ こまつな	だいこん キャベツ もやし
10 金	チキンピラフ	コールスローサラダ はるさめスープ ブルーベリーゼリー	こめ おおむぎ さとう はるさめ ゼリー	あぶら	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ	たまねぎ キャベツ コーン しいたけ ブルーベリー
14 火	㊦ むぎごはん	とうふのちゅうかに やさいとひじきのナムル いりこのいそあじ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき かえり あおのり	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし コーン
15 水	㊦ むぎごはん	しろみぎかなのなんばんづけ やさいのおひたし さつまじる	こめ おおむぎ でんぷん さとう さつまいも	あぶら	メルルーサ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ 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 キャベツ もやし たまねぎ ごぼう しろねぎ
16 木	こめコパン	とりにくのガーリックやき かいそうサラダ ABCスープ てづくりりんごジャム	パン レアシュガー マカロニ さとう こめこ	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	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ りんご レモン
17 金	むぎごはん	いわしのかばやきふう やさいのポンずしょうゆあえ けんちんじる	こめ おおむぎ でんぷん さとう こんにやく	あぶら				
20 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 でんぷん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	とりにく まぐろ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	レモン だいこん きゅうり たまねぎ コーン りんご
21 火	むぎごはん	やきどうふのにくみそかけ もやしのあまずあえ チヌだんごじる	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごま	やきどうふ ぶたにく チヌだんご みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	しょうが もやし きゅうり だいこん えのきたけ
22 水	さつまいもごはん	やきししゃも やさいのいりどりあえ うのはなのいりに	こめ さつまいも さとう こんにやく	ごま あぶら	おから とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう しいたけ
23 木	チキンカツサンド	ごぼうのサラダ ビーフンスープ	パン こむぎこ パンこ さとう ビーフン	あぶら ごま	とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり コーン もやし たまねぎ
24 金	むぎごはん	さばのしょうがやき だいこんのそぼろに キャベツのごまちりあえ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごま	さば とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ こまつな	しょうが だいこん しいたけ キャベツ もやし コーン
27 月	ミニコッペパン (幼、こ、小1・2年なし)	みそラーメン スパイシービーンズ たまねぎサラダ	パン ちゅうかめん	ごまあぶら	ぶたにく だいず かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	もやし キャベツ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり コーン
28 火	むぎごはん	さけのやくみソースかけ やさいのこんぶあえ あつあげのみそしる	こめ おおむぎ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	さけ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	はねぎ にんじん	にんにくしょうが キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ
29 水	わかめごはん	とりにくのゆずしょうゆやき きりぼしだいこんと こまつなのごまずあえ ふしめんじる	こめ おおむぎ レアシュガー ふしめん	ごま	とりにく あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	ゆず だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ
30 木	コッペパン	ハモとコーンのしんじょフライ ファイバーサラダ クリームシチュー	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	ハモ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ごぼう コーン きゅうり たまねぎ しめじ
31 金	きのこいり 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	とりにく	ぎゅうにゅう かえり	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ にんにく 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。香川県でとれたおいしい食材を味わっていただきましょう！