

# 5月献立予定表



日	曜日	献立名			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	
		主食等・スプーン	牛乳	おかず	穀類・いも・さとう	油脂・種実	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの・きのこ	小学校	中学校
1	水	たけのこごはん		さわらの香味焼き もやしの甘酢あえ えのきのみそ汁 かしわもち	米 さとう かしわもち	油 ごま	油揚げ さわら 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ しょうが もやし きゅうり えのきたけ たまねぎ	610	741
2	木	ミルクパン		鶏肉の新茶揚げ コールスローサラダ ABCスープ	パン さとう でんぶん 英字パスタ じゃがいも	油 エッグフリー マヨネーズ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	579	751
7	火	親子丼 (麦ごはん) 幼と小1・2年のみ		小松菜のアーモンドあえ 小いわしのフライ	米 大麦 さとう でんぶん	油 アーモンド	とり肉 卵	牛乳 小いわし	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ しいたけ キャベツ	684	867
8	水	カミカミデー 山菜おこわ		ささみのごま揚げ そら豆の甘煮 すまし汁	米 もち米 てんぷら粉 さとう	油 ごま	とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	わらび たけのこ えのきたけ たまねぎ そら豆	631	799
9	木	コッペパン チョコ大豆バター		じゃがいものチーズ焼き 海そうサラダ キャベツと肉団子のスープ煮	パン じゃがいも 春雨	ごま 油 チョコ大豆 バター	ハム 肉だんご あさり	牛乳 海藻ミックス チーズ	パセリ にんじん チンゲン菜	たまねぎ きくらげ きゅうり 大根 しいたけ たけのこ キャベツ しょうが	595	738
10	金	えんどうごはん		とり肉の照り焼き 五目サラダ 若竹汁 【小中】さつまいもチップス	米 でんぶん さとう 【小中】さつまいも チップス	油 ごま エッグフリーマ ヨネーズ	とり肉 ちくわ 豆腐 なた	牛乳 わかめ	アスパラガス にんじん ねぎ	グリーンピース しょうが しめじ 枝豆 キャベツ たけのこ たまねぎ	583	747
13	月	麦ごはん		さばのみそだれかけ キャベツのおかかあえ 月菜汁	米 大麦 さとう	ごま	さば みそ かつおぶし うずら卵 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ しめじ	642	829
14	火	米粉パン		うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮 じゃこの鉄骨サラダ 小夏	米粉パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま	とり肉 うずら卵 あさり	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 ちりめん	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ コーン きゅうり 小夏	580	748
15	水	麦ごはん		焼き豆腐のみそそぼろ煮 そら豆のカレー揚げ きゅうりのごまあえ	米 大麦 さとう でんぶん てんぷら粉	油 ごま	焼きどうふ ぶた肉 みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	にんにく しょうが きゅうり しいたけ たまねぎ キャベツ たけのこ 太ねぎ そら豆	771	982
16	木	コッペパン		ポトフ 小煮干しとアーモンドの揚げ煮 フルーツポンチ	パン じゃがいも さとう ゼリー	油 アーモンド	とり肉 ウインナー	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 パセリ	セロリー キャベツ たまねぎ しめじ みかん パイン 黄桃	603	763
17	金	丸亀の日 麦ごはん		オリーブサーモンのてり焼き 切り干し大根のごまあえ ふしめん汁	米 大麦 さとう でんぶん ふしめん	油 ごま	サーモン 油あげ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 切り干し大根 たまねぎ 大根	588	737
20	月	麦ごはん		肉コロケ アスパラガスのサラダ 【中】ミニトマト 新玉ねぎのみそ汁	米 大麦 じゃがいも さとう でんぶん 小麦粉 パン粉	油 香りごまドレッシング	牛肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ アスパラガス 【中】ミニトマト	たまねぎ キャベツ コーン しめじ	644	822
21	火	コッペパン		ポークビーンズ マカロニサラダ いりこことアーモンドのオリーブオイル	パン じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油 エッグフリーマヨネーズ アーモンド	ぶた肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳 かえり	にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース きゅうり コーン	619	788
22	水	ビビンバ (麦ごはん)		(牛肉のみそ炒め、錦糸卵 野菜のナムル) わかめスープ 【小中】昆布大豆	米 大麦 さとう	油 ごま油 ごま	牛肉 あさり ベーコン 豆腐 卵 みそ 【小中】大豆	牛乳 わかめ 【小中】昆布	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく もやし たまねぎ	589	738
23	木	さぬきの夢パン メープルジャム		白身魚のレモンソース キャロットサラダ ミネストローネ	全粒粉パン ジャム でんぶん さとう じゃがいも コンキリエ	油	メルルーサー まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	レモン きゅうり たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	609	760
24	金	ごはん		高野豆腐の卵とじ 小松菜のごまドレッシングあえ ししゃものいそべ揚げ	米 じゃがいも さとう てんぷら粉	油 ごま	とり肉 高野豆腐 まぐろ 卵	牛乳 あおのり ししゃも	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ しいたけ もやし コーン	666	865
27	月	麦ごはん		高野豆腐のおとし揚げ キャベツとちりめんのごまあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 パン粉 でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま	とり肉 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ちりめん わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	608	775
28	火	黒糖パン		コーンシチュー 元気サラダ 甘夏かん	パン でんぶん 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	ベーコン とり肉 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ 脱脂粉乳	にんじん チンゲン菜 パセリ	たまねぎ コーン しめじ キャベツ きゅうり 甘夏かん	597	754
29	水	発芽玄米ごはん		かつおの黒潮ソース 小松菜とコーンのあえもの にら玉汁	米 発芽玄米 さとう でんぶん	油	かつお まぐろ 卵 豆腐	牛乳	小松菜 にら にんじん	しょうが うめ 切り干し大根 コーン えのきたけ たまねぎ	651	831
30	木	小型コッペパン		あさりの和風スパゲティ スパイシービーンズ ひじきのマリネ キャンディチーズ	パン でんぶん スパゲティ さとう	油	ベーコン あさり 大豆 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん チンゲン菜 ねぎ	しめじ しいたけ たまねぎ にんにく きゅうり	593	761
31	金	麦ごはん		豚肉と玉ねぎのしょうが炒め 小松菜のサラダ キャベツのみそ汁	米 大麦 さとう	油	ぶた肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ひじき	小松菜 にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが もやし きゅうり キャベツ コーン えのきたけ	567	719

【かがわ印給食ウィーク】(13日~17日)香川県でとれた農水畜産物を使った学校給食を提供する取組の週間。

\*献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

\*エネルギーは、小学校4年生(基準値630Kcal・中学校2年生820Kcal)の値です。



今月はこちらを使うのじゃ!

### 丸亀市産食材

そら豆 グリンピース 葉ねぎ にんにく 小松菜 チンゲンサイ きゅうり パセリ たまねぎ グリーンアスパラガス ミニトマト

### 香川県産の食材

米 大麦 もち米 牛乳 米粉パン さぬきの夢パン キャベツ セロリ 甘夏かん いりこ ちりめん 小いわし とり肉 たまご