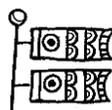


5月献立予定表



日	曜日	献立名		主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	
		主食等	牛乳	副食等	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂肪	献立のねらい
1	月	菜めし		魚の新茶揚げ きゅうりのおかか和え ひじきと厚揚げの煮物	メルルーサ 厚揚げ 豚肉 かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ きゅうり もやし	米 麦 小麦粉 でん粉 こんにやく 砂糖	油	618 772 新茶について
2	火	たけのご飯		さわらのみそだれかけ もやしの甘酢和え ふしめん汁 柏餅	油揚げ さわら みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ しょうが もやし きゅうり だいこん たまねぎ	米 砂糖 ふしめん 柏餅	油 ごま	654 785 端午の節句
8	月	麦ごはん		鶏肉の照り焼き チンゲンサイとたくあんのごま和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし たくあん たまねぎ	米 麦 はちみつ じゃがいも	ごま	583 719 丸亀市産 チンゲンサイ
9	火	さめぎの夢パン メーブルジャム (小・中)		白いんげん豆のシチュー 元気サラダ 小夏	白いんげん豆 鶏肉 ハム かつお節	牛乳 脱脂粉乳 こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ しいたけ コーン キャベツ きゅうり 小夏	全粒粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 ジャム	油 バター	602 755 旬の食材 小夏
10	水	麦ごはん		さばの七味焼き おひたし 豚汁	さば かつお節 豚肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ 小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう もやし	米 麦 こんにやく	油	621 748 バランスよく 食べよう
11	木	小型コッパン		きのこの和風スパゲッティ ごまじゃこサラダ スパイシービーンズ ヨーグルト (小・中)	ベーコン あさり 大豆	牛乳 ちりめん ヨーグルト	にんじん ねぎ 小松菜	しいたけ エリンギ たまねぎ 切干大根 にんにく キャベツ きゅうり コーン	コッパン スパゲティ 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	641 790 成長期に 必要な栄養
12	金	麦ごはん		ししゃもの磯部揚げ キャベツのごま和え えのきのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 青のり わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 麦 天ぷら粉 砂糖	油 ごま	592 725 好き嫌いせずに 食べよう
15	月	麦ごはん		鮭の薬味ソース 切干大根のごま和え 若竹汁	鮭 豆腐 なると	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん 小松菜	にんにく しょうが 切干大根 キャベツ たけのこ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	614 765 切干大根の 栄養
16	火	コッパン		そら豆とチンゲンサイのクリーム煮 キャロットサラダ 甘夏	あさり うずら卵 ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ パセリ	エリンギ たまねぎ そら豆 コーン 甘夏	コッパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	633 782 旬の食材 甘夏
17	水	麦ごはん		かぼちゃのかのこ揚げ チンゲンサイのおかか和え 焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐 豚肉 大豆 みそ かつお節	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ 小松菜 かぼちゃ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ 白ねぎ もやし	米 麦 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま油 ごま	644 807 大豆の加工品
18	木	カニカミデー 米粉パン		じゃがいものチーズ焼き ごぼうサラダ キャベツと肉団子のスープ	ベーコン ハム ミートボール あさり	牛乳 チーズ	パセリ にんじん 小松菜 チンゲンサイ	ごぼう きゅうり コーン キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	米粉パン じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	589 736 食物繊維を しっかりとろう
19	金	丸亀の日 えんどうごはん		高野豆腐のおとし揚げ キャベツのゆかり和え 春の月菜汁 小魚アーモンド (小・中)	鶏肉 高野豆腐 卵 うずら卵	牛乳 かえり	チンゲンサイ にんじん ねぎ ゆかり	えんどう豆 しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	米 でん粉	油 アーモンド	605 750 丸亀市産 えんどう豆
22	月	カレーうどん		新玉ねぎのかき揚げ キャベツのアーモンドサラダ	豚肉 ちくわ あさり	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ 白ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	うどん 小麦粉 砂糖 天ぷら粉	油 アーモンド	632 756 新玉ねぎ について
23	火	コッパン		ポークビーンズ マカロニサラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 かえり	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり コーン	コッパン じゃがいも 砂糖 マカロニ オリーブ油	油 アーモンド	618 774 旬の食材 じゃがいも
24	水	山菜おこわ		鶏肉の香味揚げ そら豆の甘煮 豆腐のすまし汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ わらび しょうが にんにく たまねぎ そら豆	米 もち米 でん粉 砂糖	油 ごま	689 832 旬の食材 そら豆
25	木	コッパン		鮭のマリネ 海藻サラダ ポテトとコーンのスープ	鮭 ベーコン	牛乳 ちりめん 海藻ミックス	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッパン でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	604 751 手洗いをしよう
26	金	麦ごはん		かつおの黒潮ソースかけ ひじきとじゃこの和え物 キャベツのみそ汁	かつお 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ちりめん わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが 梅 きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	621 772 かつお について
29	月	麦ごはん		豚肉のしょうが焼き きゅうりの即席漬け 高野豆腐の卵とじ	豚肉 高野豆腐 卵	牛乳 塩昆布 ちりめん	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ しいたけ えだまめ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	613 764 暑さに負けない 食事
30	火	コッパン いちごジャム (小・中)		揚げささみのレモンソース 小松菜のごまドレッシング和え フォーのスープ	鶏肉 ハム うずら卵 豚肉 あさり	牛乳	小松菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ	レモン もやし たまねぎ きくらげ	コッパン でん粉 フォー 砂糖 ジャム	油 ごま	645 793 ベトナム料理 について
31	水	ビビンバ		(牛肉・ナムル・錦糸卵) トック入りわかめスープ ミックスマツ (小・中)	牛肉 錦糸卵 ベーコン	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが もやし たまねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 トック	ごま油 ミックスマツ	642 786 韓国料理に 親しもう

毎月19日は食育の日です。



丸亀市産食材

もち米 ねぎ チンゲン菜 小松菜 パセリ キャベツ きゅうり そら豆 えんどう豆

香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さめぎの夢パン うどん 卵 鶏肉 かえり ちりめん たけのこ 大根 甘夏 きくらげ せん茶 天ぷら粉

*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(基準値 820kcal)の値です。