

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	主に炭水化物	主に脂肪	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	小学校	中学校	
1	月	菜飯	🏠	白身魚の新茶あげ きゅうりのおかかあえ ひじきと厚揚げの煮つけ	米 大麦 でんぷん さとう こんにやく	油 ごま	メルルーサー かつおぶし 厚揚げ てんぷら	牛乳 ひじき	にんじん 大根葉	きゅうり グリーンピース	605 769	八十八夜(新茶について)
2	火	たけのこごはん	🏠	さわらのみそだれかけ もやしの甘酢あえ ふしめん汁 かしわもち	米 さとう ふしめん かしわもち	油 ごま	油揚げ さわら みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ しょうが だいこん たまねぎ	627 756	端午の節句について
8	月	麦ごはん	🏠	豚肉のしょうがいため キャベツのしらすあえ 月菜汁	米 大麦 でんぷん さとう こんにやく	油 ごま	ぶた肉 とうふ うずら卵 みそ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ 大根 レモン しょうが しめじ	569 718	月菜汁について
9	火	コッペパン	🏠	ポトフ 小煮干しとアーモンドの揚げ煮 いちご入りフルーツポンチ	コッペパン カクテルゼリー さとう	油 アーモンド	とり肉 ウインナー	牛乳 かえり	にんじん チンゲンサイ パセリ	キャベツ いちご 黄桃(缶) たまねぎ しめじ セロリ パイン(缶) みかん(缶)	596 758	香川県産いちご
10	水	えんどうごはん	🏠	とり肉のてり焼き 五目サラダ 若竹汁 【小中】さつまいもチップス	米 でんぷん さとう 【小中】さつまいもチップス	油 エッグフリーマ ヨネーズ	とり肉 ちくわ とうふ なた	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス 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	603 739	旬: えんどう
11	木	コッペパン 【小中】チョコ大豆バター	🏠	じゃがいものチーズ焼き 海藻サラダ キャベツと肉だんごのスープ煮	コッペパン じゃがいも 春雨	油 ごま 【小中】チョコ 大豆バター	ハム 肉だんご あさり	牛乳 チーズ 海藻ミックス	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ きゅうり 大根 たけのこ たけのこ キャベツ しいたけ しょうが	591 736	春キャベツ
12	金	麦ごはん	🏠	焼き豆腐のみそそぼろ煮 きゅうりのごまあえ そら豆のカレー揚げ	米 大麦 でんぷん さとう てんぷらこ	油 ごま	焼きとうふ ぶた肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ ねぎ にんじん	にんにく しょうが そら豆 しいたけ たまねぎ キャベツ たけのこ 白ねぎ きゅうり	668 854	丸亀産: そら豆
15	月	麦ごはん ふりかけ	🏠	鮭の薬味ソースかけ 切干大根のごまあえ かきたま汁	米 大麦 でんぷん さとう	油 ごま ごま油	さけ たまご 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	にんにく しょうが キャベツ 切干大根 たまねぎ えのたけ しいたけ	655 830	卵の栄養
16	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 ちりめん 脱脂粉乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ コーン きゅうり 小夏	576 744	旬の果物 「小夏」
17	水	山菜おこわ	🏠	ささみのごま揚げ そら豆のあま煮 すまし汁	米 もち米 でんぷん さとう てんぷらこ	油 ごま	とり肉 油揚げ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	わらび たけのこ えのきたけ そら豆 たまねぎ	634 788	山菜について
18	木	カミカミデー さぬきのゆめパン いちごジャム	🏠	ポークビーンズ マカロニサラダ ごぼうチップス	全粒粉パン じゃがいも マカロニ ジャム	油 エッグフ リーマヨ ネーズ	ぶた肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう グリーンピース きゅうり コーン	664 836	香川県産小麦粉 「さぬきのゆめ」 を使ったパン
19	金	食育の日 カレーうどん	🏠	キャベツのアーモンドあえ 小いわしのフライ	うどん さとう	油 アーモンド	ぶた肉 ちくわ	牛乳 小いわしフライ	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ 太ねぎ しめじ キャベツ もやし	570 769	はしの使い方
22	月	丸亀の日 麦ごはん	🏠	手作り肉じゃがコロッケ アスパラガスのサラダ 【小中】ミニトマト 新玉ねぎのみそ汁	米 大麦 でんぷん さとう こんにやく じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 香ごまド レッシング	牛肉 卵 とうふ みそ 油あげ	牛乳	にんじん 【小中】ミニマト	たまねぎ キャベツ コーン しめじ アスパラガス	641 816	新たまねぎ
23	火	コッペパン	🏠	白いんげん豆のシチュー 元気サラダ 甘夏かん	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	白いんげん豆 とり肉 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ セロリ コーン 甘夏かん キャベツ きゅうり	598 749	甘夏かん
24	水	発芽玄米ごはん	🏠	かつおの黒潮ソースかけ 小松菜とコーンのあえもの にら玉汁	米 発芽玄米 さとう でんぷん	油	かつお まぐろ とうふ たまご	牛乳	にんじん 小松菜 にら	しょうが うめ 切干大根 コーン えのきたけ たまねぎ	644 825	旬: かつお
25	木	小型コッペパン	🏠	イタリアンスパゲティ ひじきのマリネ スパイシービーンズ キャンディチーズ	コッペパン スパゲティ でんぷん さとう	油	ぶた肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく きゅうり	619 789	牛乳の カルシウム
26	金	ビビンバ (麦ごはん)	🏠	(牛肉みそ炒め、錦糸卵、 野菜のナムル) わかめスープ 【中】ミックスナッツ	米 大麦 でんぷん さとう てんぷらこ	油 ごま油 【中】ミックス ナッツ	牛肉 みそ たまご あさり とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく もやし たまねぎ	560 770	韓国の食文化
29	月	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 ししゃもの磯辺揚げ	米 でんぷん さとう じゃがいも てんぷらこ	油 ごま	とり肉 高野豆腐 たまご	牛乳 あおのり 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ しいたけ もやし コーン	675 855	高野豆腐の栄養
30	火	コッペパン	🏠	とり肉のガーリック焼き ポテトサラダ フォーのスープ 【中】ヨーグルト	コッペパン じゃがいも フォー	油 エッグフリーマ ヨネーズ	とり肉 ハム あさり	牛乳 【中】ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく きゅうり コーン たまねぎ もやし きくらげ	578 802	ベトナム料理代表 の米のめん 「フォー」
31	水	麦ごはん	🏠	さばのゆうあん焼き キャベツとちりめんのごまあえ 豚肉とごぼうのみそ汁	米 大麦 でんぷん さとう こんにやく	油 ごま	さば ぶた肉 みそ	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 にんじん ねぎ	ゆず キャベツ もやし ごぼう たまねぎ	641 789	主食の米

* 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。

- 丸亀市産食材** そら豆 グリーンピース 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 もち米
グリーンアスパラガス ミニトマト 玉ねぎ いちご
- 香川県産の食材** 米 大麦 牛乳 米粉パン さぬきの夢パン キャベツ セロリ 甘夏かん いらこ ちりめん 小いわし
とり肉 たまご

今月はこれを使うのじゃ!

