



9月献立予定表



日 (曜)	献立名			食品名						エネルギー (kcal)		献立のねらい
				主にエネルギーの もとなる食品		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		小学校	中学校	
	主食等	牛乳	副食等	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			
1 (金)	麦ごはん <small>(給~小2まで)</small>		なす入り麻婆豆腐 パンサンスー	米 麦 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ ハム	牛乳	ねぎ	なす しょうが にんにく きゅうり もやし	634	797	旬の食材 なす
4 (月)	麦ごはん		鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま油 ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが もやし たまねぎ	586	727	暑さに 負けない食事
5 (火)	☆ 城辰小学校・郡家小学校 希望献立 ☆			米 麦 砂糖 でんぷん 焼きプリンタルト	ごま油 油	豚肉 豆腐 ハム かつお節 ベーコン	牛乳 小えび 昆布 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが 白菜キムチ 枝豆 コーン キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	666	779	韓国の料理に 親しもう
6 (水)	麦ごはん		さばの七味焼き そうめんうりの酢の物 豚汁	米 麦 砂糖 こんにゃく	ごま	さば 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり 大根 ごぼう たまねぎ もやし そうめんうり	644	774	丸亀市産 そうめん瓜
7 (木)	さぬきの夢パン チョコ大豆バター <small>(小・中)</small>		なす入りハンバーグ フレッシュサラダ ABCスープ	さぬきの夢パン パン粉 砂糖 マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ チョコ大豆バター	牛肉 豚肉 豆腐 卵 ハム ベーコン 白いんげんまめ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン しめじ セロリ	672	817	感謝して 食べよう
8 (金)	発芽玄米ごはん <small>カミカミ子</small>		あじの香味揚げ かみかみおえ 切干大根の煮物	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	あじ さきいか ハム 油揚げ てんぷら	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン 切干大根	634	803	よくかんで 食べよう
11 (月)	麦ごはん		鮭の南部焼き いそか和え なすとふしめんのみそ汁	米 麦 砂糖 ふしめん	ごま 油	鮭 油揚げ みそ	牛乳 のり	チンゲン菜 にんじん ねぎ	もやし なす たまねぎ	615	762	ふしめん について
12 (火)	黒糖パン		かぼちゃのかのご揚げ キャベツと肉団子のスープ煮 なし入りフルーツポンチ	コッペパン 砂糖 春雨 カクテルゼリー パン粉	油	肉団子 あさり	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが なし パイン みかん	611	761	給食の準備・ 片付け
13 (水)	菜飯 <small>(少量)</small>		ひやしうどん(めんつゆ) 鶏肉の香味揚げ チンゲン菜のしらす和え ④昆布大豆	米 麦 うどん でんぷん 砂糖	ごま 油	鶏肉 大豆	牛乳 ちりめん 昆布	ねぎ チンゲン菜	しょうが にんにく キャベツ コーン	594	733	種類に おかずを添えよう
14 (木)	ナン		ドライカレー マカロニサラダ ピオーネ(小・中)	ナン 小麦粉 マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	牛肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	セロリ にんにく しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり コーン ぶどう	599	749	インドの主食 ナン
15 (金)	麦ごはん		さばの竜田揚げ おかか和え いも煮	米 麦 でんぷん 里芋 砂糖 こんにゃく	油	さば かつお節 牛肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが もやし きゅうり 大根 しめじ 白ねぎ	702	850	山形県の 郷土料理 いも煮
19 (火)	小型ミルクパン <small>食育の日</small>		あさりとときのこの和風スパゲティ 小松菜のアーモンドサラダ れんこんチップス	ミルクパン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド	ベーコン あさり	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜 チンゲン菜	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ 切干大根 にんにく キャベツ きゅうり れんこん	587	748	丸亀市産 小松菜
20 (水)	萩ごはん		鶏肉の瓜瓜南蛮漬け 切干大根のごまドレッシング和え すまし汁	米 もち米 でんぷん 砂糖	ごま 油	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	ゆかり 小松菜 にんじん ねぎ かぼちゃ	枝豆 冬瓜 切干大根 きゅうり たまねぎ	631	759	萩の花
21 (木)	コッペパン		うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮 ごまじゃこサラダ なし	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	あさり うずら卵 ベーコン	牛乳 生クリーム ちりめん	にんじん チンゲン菜 小松菜	エリンギ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり なし	601	739	旬の食材 なし
22 (金)	ごはん <small>丸亀の日</small>		さんまの塩焼き チンゲン菜のおひたし 月菜汁 ④小魚アーモンド	米 砂糖	アーモンド	さんま うずら卵 油揚げ みそ かつお節	牛乳 かえり	チンゲン菜 ねぎ 小松菜 にんじん	すだち キャベツ たまねぎ しめじ 大根	632	768	骨付き魚の 食べ方を知ろう
25 (月)	麦ごはん		ささみのから揚げ 小松菜とたくあんのごま和え 冬瓜の煮物	米 麦 でんぷん 上新粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし たくあん 冬瓜 大根 枝豆 しめじ えのきたけ しょうが	594	742	旬の食材 冬瓜
26 (火)	米粉パン		鶏肉のママレード焼き ポテトサラダ 豆腐と玉ねぎのスープ	米粉パン ママレード 砂糖 じゃがいも でんぷん	エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ハム 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり たまねぎ えのきたけ しいたけ	603	749	野菜をしっかりと 食べよう
27 (水)	親子丼 <small>(給~小2まで)</small>		大学芋 チンゲン菜のごまドレッシング和え	米 麦 砂糖 でんぷん さつまいも	油 ごま	鶏肉 なると 卵 ハム	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	たまねぎ しいたけ もやし	680	848	さつまいもの 栄養
28 (木)	コッペパン <small>(東中・郡家小揚げパン) いちごジャム(小・中)</small>		大豆と野菜のトマト煮 コールスローサラダ ヨーグルト(小・中)	コッペパン 砂糖 小麦粉 いちごジャム	油 エッグフリーマヨネーズ	きな粉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	トマト かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく なす キャベツ きゅうり コーン	661	858	楽しく食べよう
29 (金)	麦ごはん		高野豆腐のおとし揚げ キャベツの即席漬け 団子汁 お月見ゼリー	米 麦 でんぷん 白玉団子 ゼリー	油	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 塩昆布 ちりめん	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ	621	766	十五夜

④は中学校のみにつきます。

毎月19日は食育の日です。

今月はこれを
使うのじゃ!



丸亀市産食材

もち米 にんにく 里芋 チンゲン菜 パセリ 小松菜 ビーマン 葉ねぎ きゅうり そうめん瓜 なす 冬瓜

香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 卵 鶏肉 かえり ちりめん