

# 9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	金	麦ごはん 幼と小1.2年のみ	🏠	なす入りマーボーどうふ そうめんうりの酢の物	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	とうふ ぶた肉 大豆 みそ ちりめん	牛乳 ちりめん	ねぎ にら	にんにく しょうが たまねぎ なす たけのこ しいたけ きんしゅうり きゅうり	585	744
4	月	麦ごはん	🏠	とり肉の瓜瓜南蛮づけ キャベツのおかかあえ ふしめん汁	米 大麦 でんぶん さとう ふしめん	油	とり肉 とうふ かつおぶし 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ ねぎ	とうがん キャベツ もやし なす たまねぎ	638	818
5	火	発芽玄米入り ごはん	🏠	じゃがいものカレー煮 もやしの甘酢あえ 小えびのからあげ	米 発芽玄米 じゃがいも さとう 上新粉 でんぶん	油 ごま	とり肉 うずら卵 小えび	牛乳	にんじん たまねぎ しめじ 枝豆 もやし きゅうり	620	788	
6	水	減量わかめごはん	🏠	冷やしうどん とり肉のこうみ揚げ チンゲンサイときゅうりのごまあえ	米 大麦 うどん でんぶん さとう	油 ごま	とり肉 わかめ ちりめん	牛乳	チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	610	750	
7	木	黒糖パン	🏠	大豆と夏野菜のトマト煮 元気サラダ 【小中】ぶどう (ピオーネ)	パン さとう 小麦粉	油	ぶた肉 ベーコン 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく なす コーン キャベツ きゅうり 【小中】ぶどう	566	723
8	金	カミカミデー 麦ごはん	🏠	さばのこうみやき 小松菜のアーモンドあえ ひじきの五目煮	米 大麦 さとう こんにやく	油 アーモンド	さば 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ たけのこ	663	846
11	月	麦ごはん ふりかけ	🏠	高野豆腐の卵とじ 小いわしのフライ キャベツのごまあえ	米 大麦 じゃがいも さとう でんぶん	油 ごま	とり肉 こうやどうふ 卵	牛乳 小いわし	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	680	861
12	火	米粉パン	🏠	ポトフ かぼちゃサラダ ココア豆	米粉パン でんぶん さとう	油 エッグフ リーマヨ ネーズ	とり肉 ウィンナー ハム 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	キャベツ しめじ たまねぎ きゅうり コーン	627	798
13	水	親子丼 幼と小1.2年のみ	🏠	切干大根とチンゲン菜のナムル 大学いも	米 大麦 さとう でんぶん さつまいも	油 ごま ごま油	とり肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし 切干大根 にんにく	692	878
14	木	さぬきのゆめパン 黒豆きなこ クリーム	🏠	肉だんごとキャベツのスープ煮 かぼちゃのかのこあげ なし入りフルーツポンチ	全粒粉パン 春雨 カクテルゼリー さとう	油 黒豆きなこ クリーム	肉だんご あさり	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが なし 黄桃 パイン みかん	692	861
15	金	麦ごはん	🏠	いも煮 白身魚のさくさく揚げ 小松菜のごまドレッシングあえ	米 大麦 でんぶん さとう こんにやく さといも	油 ごま	メルルーサー みそ 牛肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 太ねぎ しめじ 大根 もやし コーン	607	768
19	火	食育の日 コッペパン いちごジャム	🏠	うずら卵とチンゲン菜のクリームに ひじきのマリネ 小煮干しとアーモンドのいりに	パン じゃがいも 小麦粉 さとう ジャム	油 アーモン ド	とり肉 あさり うずら卵 ハム	牛乳 脱脂粉乳 ひじき かえり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ コーン きゅうり	621	778
20	水	萩ご飯	🏠	とり肉のてりやき 切干大根のごまあえ 豆腐のすまし汁 【中】豆乳プリン	米 さとう もち米 でんぶん 【中】豆乳プリン	油 ごま	小豆 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 赤しそ 小松菜 ねぎ	枝豆 しょうが キャベツ 切り干し大根 えのきたけ たまねぎ	554	730
21	木	ナン	🏠	ドライカレー マカロニサラダ なし	ナン 小麦粉 マカロニ	油 エッグフリーマ ヨネーズ	牛肉 ぶた肉 大豆 うずら卵 ハム	牛乳	にんじん コーン なし エリンギ	セロリー にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	634	801
22	金	丸亀の日 麦ごはん	🏠	さんまの塩焼き&すだち きゅうりのおかかあえ 玉ねぎのみそ汁	米 大麦 さとう	油	さんま みそ かつおぶし とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち きゅうり しめじ たまねぎ	608	752
25	月	麦ごはん	🏠	さばのたつた揚げ きゅうりのごま酢あえ 冬瓜のすまし汁	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま ごま油	さば なると	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが もやし きゅうり とうがん しめじ えのきたけ	654	803
26	火	小型ミルクパン	🏠	きのことあさりのスパゲティ キャロットサラダ れんこんチップス 【中】ヨーグルト	ミルクパン スパゲティ さとう	油	ベーコン あさり まぐろ	牛乳 【中】ヨーグルト	にんじん パセリ	しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ れんこん	558	788
27	水	さつまいもごはん	🏠	ししゃものいそべ揚げ 小松菜のごまあえ 豚肉とごぼうのみそ汁	米 さつまいも さとう てんぷらこ こんにやく	油 ごま	まぐろ ぶた肉 みそ	牛乳 子持ちししゃも あおのり	にんじん 小松菜 ねぎ	切干大根 キャベツ ごぼう たまねぎ もやし	557	729
28	木	コッペパン	🏠	とり肉のガーリック焼き ポテトサラダ 卵スープ	パン じゃがいも でんぶん	油 エッグフリーマ ヨネーズ	とり肉 ハム ベーコン 卵 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん コーン たまねぎ	にんにく きゅうり たまねぎ	609	765
29	金	麦ごはん	🏠	高野豆腐のおとしあげ キャベツのそくせきづけ 月菜汁・お月見ゼリー	米 大麦 パンこ でんぶん 白玉粉 お月見ゼリー	油 ごま	とり肉 こうやどうふ	牛乳 ひじき しおこんぶ ちりめん	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ 大根 しめじ	599	746

\* 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** もち米 そうめんうり かぼちゃ 葉ねぎ きゅうり なす にんにく とうがん チンゲンサイ 小松菜 パセリ

**香川県産の食材** 米 大麦 牛乳 卵 米粉パン さぬきのゆめパン とり肉 いりこ ちりめん 小いわし たけのこ みかん (缶)



今月はこちらを使うのじゃ!