

11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	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	小学校	中学校
											献立のねらい	
1	水	麦ごはん	☺	高野豆腐の卵とじ 小いわしのフライ 食べて菜のごまドレッシングあえ	米 大麦 じゃがいも さとう	油 ごま	とり肉 高野豆腐 卵 ハム	牛乳 小いわし	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん もやし 食べて菜	696	874	新米について
2	木	コッペパン	☺	ポークビーンズ いりことアーモンドのオリーブオイル れんこんサラダ	パン じゃがいも さとう	油 ごま アーモンド オリーブ油	ぶた肉 ハム ベーコン 大豆	牛乳 かえり	にんじん パセリ グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	557	707	香川県産パン用小麦「はるみずき」
6	月	ごはん	☺	いかのさらさあげ きゅうりのおかかあえ 豚汁	米 さとう でんぶん さつまいも	油	いか かつおぶし ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん しょうが きゅうり ねぎ ごぼう だいこん たまねぎ	628	801	米の品種「おいでまい」
7	火	麦ごはん	☺	はまちのてり焼き キャベツとわかめの酢の物 かきたま汁	米 大麦 さとう でんぶん	油	はまち 卵 とうふ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん しょうが きゅうり ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ しいたけ	595	720	県魚「はまち」を味わおう
8	水	みそラーメン	☺	さともチップス 小松菜のアーモンドあえ かんきつゼリー	中華めん さとも さとう ゼリー	ごま油 油 アーモンド	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ 小松菜	649	775	北海道ラーメンについて
9	木	城北小リクエスト コッペパン 黒豆きなこクリーム	☺	ささみのレモンソース ポトフ 柿入りフルーツポンチ	パン じゃがいも でんぶん さとう ゼリー	油 黒豆きなこ クリーム	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん セロリー 白菜 たまねぎ チンゲンサイ しめじ レモン 柿 パイナップル (缶) みかん (缶) 黄桃 (缶)	740	923	旬のくだもの「かき」
10	金	カツ丼(麦ごはん) 幼と小1、2年のみ	☺	チンゲンサイときゅうりのごまあえ ヨーグルト	米 大麦 小麦粉 パン粉	油 ごま	ぶた肉 卵	牛乳 ちりめん ヨーグルト	にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	774	987	豚肉の栄養
13	月	麦ごはん	☺	さけのてり焼き キャベツのおかかあえ とうふのみそ汁	米 大麦 さとう でんぶん	油	さけ とうふ かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	小松菜 しょうが キャベツ にんじん もやし しめじ たまねぎ ねぎ 大根	604	749	和食のよさ
14	火	さぬきのゆめパン メープルジャム	☺	かぶとさつまいものシチュー ひじきとツナのサラダ みかん	さぬきのゆめパン さつまいも 小麦粉 ジャム	油 バター 和風ごまドレッシング	とり肉 ベーコン まぐろ	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん かぶ たまねぎ エリンギ チンゲンサイ しめじ キャベツ きゅうり コーン みかん	633	781	かぶの栄養
15	水	城坤小リクエスト キムチご飯	☺	とり肉のからあげ 海そうサラダ 春雨と白菜のスープ 焼きプリンタルト	米 大麦 さとう でんぶん 上新粉 春雨 焼きプリンタルト	油	ぶた肉 とり肉 あさり	牛乳 海そうミックス	にんじん しょうが 白菜キムチ ねぎ 枝豆 にんにく きゅうり キャベツしいたけ 白菜	670	821	食事のあいさつの意味を知ろう
16	木	コッペパン	☺	とり肉と大豆のトマトソース煮 さつまいもサラダ 小煮干しとアーモンドのあげ煮	パン さとう さつまいも	油 アーモンド	とり肉 大豆 ハム	牛乳 かえり	にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ しめじ きゅうり キャベツ トマトピューレ	643	823	旬「さつまいも」
17	金	古代飯	☺	白身魚のこうみあげ 食べて菜のごま酢あえ いもたこ煮 【中】かぼちゃプリン	米 黒米 【中】プリン でんぶん さとう さとも こんにやく	油 ごま	メルルーサー たこ	牛乳 あおのり	食べて菜 しょうが にんにく にんじん キャベツ しめじ さやいんげん	619	854	郷土料理「いもたこ」
20	月	丸亀の日 麦ごはん	☺	とり肉の和風ソース キャベツのしらすあえ 月菜汁	米 大麦 さとう でんぶん こんにやく	油 ごま	とり肉 うずら卵 油あげ みそ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんにく しょうが にんじん レモン 大根 しめじ ねぎ	610	751	はしのもち方
21	火	コッペパン	☺	手作りさつまいもコロッケ キャベツのソテー 白菜と肉団子のスープ・キャンディチーズ	パン じゃがいも さつまいも でんぶん 春雨 さとう 小麦粉 パン粉	油	ぶた肉 卵 あさり 肉団子	牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン 小松菜 白菜 しいたけ チンゲンサイ しょうが	661	826	手作りコロッケ
22	水	長崎のにんじん ごはん	☺	きびなごのフライ ほうれんそうと白菜のごまあえ 長崎のヒカド	米 大麦 さとう さつまいも でんぶん	油 ごま	とり肉	牛乳 ちりめん きびなご	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう 白菜 大根 しいたけ ねぎ	596	778	長崎県の料理
24	金	麦ごはん	☺	さばのみそだれかけ 切干大根とツナのあえもの ふしめん汁	米 大麦 さとう ふしめん	油 ごま	さば みそ まぐろ 油あげ	牛乳	ほうれんそう しょうが 切干大根 ねぎ 大根 たまねぎ にんじん	674	830	和食の日(11/24)
27	月	豚そぼろの あんかけ丼 幼と小1、2年のみ	☺	かぼちゃのかのこあげ 小松菜のごまドレッシングあえ	米 大麦 さとう でんぶん	油 ごま	ぶた肉 高野豆腐 ハム	牛乳	にんじん ねぎ にんにく しょうが かぼちゃ エリンギ たまねぎ 小松菜 もやし コーン	732	932	配膳の仕方
28	火	カミカミデー 米粉パン	☺	うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮 元気サラダ ココア豆	米粉パン じゃがいも 小麦粉 さとう でんぶん	油	とり肉 ハム あさり かつおぶし うずら卵 大豆	牛乳 だっし粉乳 昆布	チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんじん コーン キャベツ きゅうり	637	808	よくかんで食べよう
29	水	根菜カレーライス	☺	じゃこの鉄骨サラダ キウイフルーツ	米 大麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター ごま	牛肉 ベーコン	牛乳 ちりめん だっし粉乳 ひじき	にんじん たまねぎ にんにく ごぼう 枝豆 れんこん キウイフルーツ りんご きゅうり コーン	638	800	根菜の種類
30	木	小型コッペパン	☺	きのこの和風スパゲティ 五目サラダ りんご	パン スパゲティ さとう	油 ごま エッグフリー マヨネーズ	ベーコン あさり ちくわ	牛乳	にんじん しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ にんにく れんこん りんご きゅうり キャベツ 枝豆	583	743	りんごの栄養

*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660Kcal・中学校2年生830Kcal)の値です。

今月はこれを
使うのじゃ!

丸亀市産食材

きゅうり さつまいも さとも 食べて菜 大根 チンゲンサイ
葉ねぎ 小松菜 にんにく ほうれんそう たべてな パセリ

香川県産の食材

米 大麦 牛乳 コッペパン 米粉パン さぬきの夢パン とり肉
卵 いりこ 小いわし キャベツ 柿 みかん

香川県産小麦のコッペパン登場

香川県とJA香川県が連携して、パン用の県産「はるみずき」を試験栽培し、この秋に収穫したものを学校給食用のパンとして11月の1か月間給食に登場します。

