



6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		小学校	中学校	
	主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂質	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			
3 (月)	麦ごはん 		なす入り麻婆豆腐 中華サラダ アーモンドいりこ	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま ごま油 アーモンド	豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ ハム	牛乳 かえり	ねぎ にんじん	にんにく しょうが なす きくらげ もやし きゅうり	666	841	旬の食材 なす
4 (火)	麦ごはん		あじの香味揚げ キャベツの昆布和え 新たまねぎのみそ汁	米 麦 でんぷん	油 ごま	あじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 青のり 塩昆布 わかめ	チンゲンサイ 小松菜 にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ	603	772	歯と口の 衛生週間
5 (水)	麦ごはん		スタミナ焼肉 きゅうりのナムル わかめスープ 冷凍みかん	米 麦 さとう でんぷん トック	ごま ごま油	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし しいたけ きゅうり みかん	624	778	スポーツを する時の食事
6 (木)	コッペパン <small>黒豆きなこクリーム (小・中)</small> 		鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	コッペパン さとう じゃがいも でんぷん	エッグフリーマヨネーズ 黒豆きなこクリーム	鶏肉 ハム 豆腐 あさり ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ えのきだけ ししいたけ	647	793	丸亀市産 にんにく
7 (金)	ひじきごはん		いかのさらさ揚げ 小松菜のごまドレッシング和え すまし汁	米 こんにゃく さとう でんぷん	油 ごま	鶏肉 油揚げ ハム いか 豆腐 なると	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが コーン もやし たまねぎ	598	756	だしのとり方
10 (月)	麦ごはん		鶏肉の梅ソース 小松菜のいそか和え じゃがいものみそ汁	米 麦 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり ちりめん わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	梅 もやし たまねぎ	626	792	入梅について
11 (火)	コッペパン 		うすら卵とアスパラガスのクリーム煮 キャロットサラダ ココアビーンズ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう でんぷん	油 バター	あさり ツナ うすら卵 ベーコン 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス パセリ	エリンギ たまねぎ	629	800	旬の食材 アスパラガス
12 (水)	麦ごはん		さばのみそだれかけ 小松菜のごま和え かきたま汁	米 麦 さとう でんぷん	ごま	さば みそ 卵 豆腐	牛乳	小松菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ	630	785	バランスの 良い食事
13 (木)	米粉パン 		ボークビーンズ ごぼうサラダ ヨーグルト	米粉パン じゃがいも さとう	油 エッグフリーマヨネーズ	豚肉 ベーコン 大豆 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり 枝豆	653	832	カルシウムを しっかりとろう
14 (金)	麦ごはん		ししゃもの磯辺揚げ きゅうりもみ 焼き豆腐のみそそぼろ煮	米 麦 てんぷら粉 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	焼き豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 ししゃも 青のり わかめ ちりめん	チンゲンサイ にんじん ねぎ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ 白ねぎ きゅうり	752	948	旬の食材 きゅうり
17 (月)	発芽玄米ごはん		鮭のレモンじょうゆかけ きゅうりのおかか和え じゃがいもの煮物	米 発芽玄米 さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	油 ごま	鮭 かつお節 鶏肉	牛乳	にんじん	レモン しょうが きゅうり もやし たまねぎ 枝豆	621	785	じゃがいもの調理
18 (火)	カミカミデー さぬきの夢パン <small>いちごジャム (小・中)</small> 		小いわしのフライ かみかみサラダ ミネストローネ	全粒粉パン パン粉 さとう じゃがいも マカロニ ジャム	油 ごま油 ごま	さきいか ハム ベーコン	牛乳 小いわし	にんじん パセリ トマト	ごぼう きゅうり コーン キャベツ たまねぎ セロリ	630	788	よくかんで 食べよう
19 (水)	 丸亀の日 食育の日 たこめし		鶏肉の唐揚げ チンゲン菜のおひたし なすとふしめんのみそ汁	米 さとう でんぷん 上新粉 ふしめん	油 ごま	たこ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	ごぼう ししいたけ 枝豆 にんにく しょうが キャベツ なす たまねぎ	609	770	郷土料理 たこめし ふしめん汁
20 (木)	コッペパン 		オリーブ豚のハンバーグ (ケチャップ) ひじきとツナのサラダ ABCスープ	コッペパン パン粉 さとう じゃがいも マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ ごまドレッシング	豆腐 牛肉 オリーブ豚 卵 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリ	616	777	感謝して 食べよう
21 (金)	ジュース		ゴーヤのかき揚げ もずくスープ ミニトマト (小・中) シークワサーゼリー	米 さとう さつまいも てんぷら粉 小麦粉 でんぷん セリー	油	豚肉 油揚げ あさり ちくわ 卵	牛乳 昆布 かえり もずく	にんじん ねぎ ミニトマト	たけのこ ししいたけ 枝豆 ゴーヤ コーン えのきだけ たまねぎ	602	751	沖縄慰霊の日
24 (月)	麦ごはん		さばの香味焼き キャベツのごま酢和え けんちん汁	米 麦 さとう こんにゃく	ごま ごま油	さば 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 ちりめん	ねぎ 小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう	664	828	酢のパワー
25 (火)	コッペパン 		かぼちゃのかのご揚げ キャベツと肉団子のスープ フルーツポンチ ④小魚アーモンド	コッペパン パン粉 はるさめ カクテルゼリー ブタデココ さとう	油 アーモンド	肉団子 あさり	牛乳 かえり	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが パイン みかん 黄桃	600	800	ていねいに 手洗いをしよう
26 (水)	焼き鳥丼 (麦ごはん) (幼~小2まで)		小松菜のちりめん和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 麦 さとう でんぷん	ごま	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ	白ねぎ キャベツ コーン たまねぎ	630	798	香川県産 ちりめん
27 (木)	小型コッペパン		なすとトマトのスパゲッティ 魚のサクサク揚げ 海そうサラダ	コッペパン スパゲッティ さとう 小麦粉 でんぷん 上新粉	油	豚肉 あさり ベーコン メルルーサ	牛乳 ちりめん 海そうミックス	パセリ トマト にんじん	たまねぎ にんにく エリンギ なす キャベツ きゅうり	614	795	イタリア料理
28 (金)	ターメリックライス 		ドライカレー 元気サラダ ゴールドキウイフルーツ	米 麦 小麦粉 さとう	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	アスパラガス にんじん	セロリ にんにく しょうが たまねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり キウイ	644	803	果物を食べよう

毎月19日は食育の日です。

今日はこれを
使うのじゃ!



丸亀市産食材

じゃがいも のり アスパラガス ねぎ チンゲンサイ 小松菜 パセリ ミニトマト きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ なす

香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン てんぷら粉 卵 鶏肉 オリーブ豚 かえり ちりめん にんじん たけのこ セロリ きくらげ みかん

*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。