



6月献立予定表



日曜日	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	おかず	穀類・いも・さとう	油脂・種実	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	献立のねらい	小学校	中学校
3	月	発芽玄米ごはん  幼と小1. 2年のみ		マーボー豆腐 中華サラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮	米 発芽玄米 春雨 でんぶん さとう	油 アーモンド ごま ごま油	とうふ 大豆 みそ ハム ぶた肉	牛乳 かえり	にんじん にら ねぎ	にんにく しょうが きくらげ たまねぎ たけのこ もやし しいたけ コーン きゅうり	661 838 食品の衛生について		
4	火	麦ごはん		とり肉のうめソース 小松菜のいそかあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 さとう でんぶん じゃがいも	油	とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ ちりめん もみのり	にんじん 小松菜 ねぎ チンゲン菜	ねりうめ もやし たまねぎ	615 780 季節の食材：梅		
5	水	ひじきごはん		いかのさらさあげ キャベツとちりめんのごまあえ 新たまねぎのみそ汁 【中】昆布大豆	米 さとう こんにやく でんぶん	油 ごま	いか 油揚げ とり肉 とうふ みそ 【中】大豆	牛乳 ちりめん ひじき 【中】こんぶ	小松菜 にんじん ねぎ	枝豆 しょうが しめじ たまねぎ キャベツ もやし	600 786 よくかむこと		
6	木	コッペパン 【小中】いちごジャム 		とり肉のマスタードやき ジャーマンポテト ジュリアンスープ	パン じゃがいも 【小中】ジャム	油	とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ チンゲン菜 にんじん	にんにく たまねぎ コーン キャベツ セロリー	595 732 旬：じゃがいも		
7	金	麦ごはん		あじの香味あげ 小松菜のごまドレッシングあえ ひじきと厚揚げの煮つけ	米 大麦 でんぶん 砂糖 こんにやく	油 ごま	あじ 厚あげ 白てんぶら	牛乳 ひじき あおのり	小松菜 さやいんげん にんじん	しょうが にんにく もやし コーン	649 819 アジについて		
10	月	麦ごはん		さばのみそだれかけ キャベツの昆布あえ かきたま汁	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま	さば みそ 卵 とうふ	牛乳 昆布 ちりめん	小松菜 ねぎ にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ しいたけ	651 844 水分補給		
11	火	米粉パン 		ポークビーンズ 元気サラダ ヨーグルト	米粉パン じゃがいも さとう	油	ぶた肉 ベーコン 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 昆布 ヨーグルト	パセリ にんじん	たまねぎ グリンピース コーン キャベツ きゅうり	621 792 骨をつくる栄養		
12	水	たこめし		とり肉のから揚げ チンゲン菜のおひたし なすとふしめんのみそ汁	米 でんぶん 上新粉 さとう ふしめん	油	たこ とり肉 油揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	しいたけ 枝豆 にんにく キャベツ もやし なす たまねぎ	588 743 郷土料理「たこめし」		
13	木	コッペパン 		うずら卵とアスパラのクリーム煮 キャロットサラダ ココアビーンズ	パン 小麦粉 じゃがいも さとう でんぶん	油 バター	とり肉 あさり うずら卵 まぐろ 大豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ	595 756 旬：アスパラガス		
14	金	ごはん		高野豆腐の卵とじ 小松菜のアーモンドあえ ししゃものいそべあげ	米 じゃがいも さとう てんぶら粉	油 アーモンド	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 子持ちししゃも あおのり	さやいんげん 小松菜 にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ	668 835 お米の栄養		
17	月	丸亀の日 麦ごはん		オリーブ豚とじゃがいもの煮物 きゅうりの酢の物 小いわしのフライ	米 大麦 じゃがいも こんにやく さとう パン粉 春雨	油 ごま	ぶた肉	牛乳 わかめ 小イワシ	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	687 872 じゃがいもの調理		
18	火	 カミカミデー コッペパン 		クラムチャウダー ひじきのマリネ 小煮干しと大豆のあげ煮	パン じゃがいも でんぶん 小麦粉 さとう	油 バター	ベーコン あさり ハム 大豆	牛乳 かえり 脱脂粉乳 生クリーム ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ きゅうり	626 796 かみごたえのある食べ物		
19	水	 食育の日 ジュシー		ゴーヤのかき揚げ 【小中】ミニトマト もずくスープ 冷凍シークウーサーゼリー	米 大麦 ゼリー さつまいも 小麦粉 てんぶら粉 さとう	油 ごま油	ぶた肉 油あげ あさり ちくわ	牛乳 昆布 かえり もずく	にんじん にがうり ねぎ 【小中】ミニトマト	たけのこ しいたけ 枝豆 たまねぎ えのきたけ	599 748 沖縄県の料理		
20	木	さぬきのゆめパン メープルジャム 		とり肉のガーリック焼き ポテトサラダ ミネストローネ	全粒粉パン コンキリエ じゃがいも ジャム	油 エッグフリーマ ヨネーズ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ きゅうり コーン キャベツ セロリー	652 807 有機野菜「たまねぎ」「にんじん」「じゃがいも」		
21	金	アスパラガスのドライカレー (ターメリックライス) 		海そうサラダ ゴールドキウイフルーツ	米 大麦 小麦粉	油 ごま	牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳 海藻ミックス	アスパラガス にんじん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ きくらげ きゅうり 大根 ゴールドキウイフルーツ	620 779 アスパラガスの栄養		
24	月	麦ごはん		鮭のレモンしょうゆかけ キャベツとツナのごまあえ 豚肉とごぼうのみそ汁 【中】さつまいもチップス	米 大麦 じゃがいも さとうこんにやく てんぶら粉 でんぶん 【中】さつまいもチップス	油 ごま	さけ みそ まぐろ ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ	レモン しょうが キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ もやし	572 743 暑さに負けないための食事		
25	火	小型ミルクパン		なすとトマトのスパゲティ ひじきとツナのサラダ 白身魚のさくさく揚げ	パン スパゲティ でんぶん	油 和風ごまドレッシング	あさり 白身魚 ぶた肉 まぐろ ベーコン	牛乳 ひじき	パセリ トマト にんじん	たまねぎ にんにく エリンギ なす コーン キャベツ きゅうり	640 831 夏野菜の栄養		
26	水	やきとり丼  幼と小1. 2年のみ		和風サラダ 豆腐のすまし汁	米 大麦 さとう でんぶん	油 ごま	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ ちりめん	ねぎ にんじん	きゅうり キャベツ 大根 えのきたけ たまねぎ	603 770 だしのとり方		
27	木	コッペパン 		肉団子とキャベツのスープ煮 かぼちゃのかのこあげ フルーツポンチ	コッペパン 春雨 ゼリー さとう	油	肉だんご あさり	牛乳	にんじん かぼちゃ チンゲン菜	キャベツ たまねぎ みかん バイン 黄桃 しょうが しいたけ	637 809 1日にとりたい果物の量		
28	金	麦ごはん		スタミナ肉いため きゅうりのおかかあえ 韓国もち入りわかめスープ 冷凍バイン	米 大麦 かんこくもち さとう でんぶん	油 ごま ごま油	ぶた肉 ベーコン かつおぶし あさり	牛乳 わかめ	にんじん にら ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ もやし バイン しいたけ きゅうり	601 757 豚肉の栄養		

【かがわ印給食ウィーク】（17日～21日）香川県でとれた農水畜産物を使った学校給食を提供する取組の週間。
* 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。

今月はこれを使うのじゃ！

丸亀市産食材 小松菜 チンゲン菜 にんにく 葉ねぎ きゅうり なす ミニトマト たまねぎ にんじん
じゃがいも アスパラガス

香川県産の食材 米 大麦 牛乳 卵 米粉パン さぬきの夢パン とり肉 かえり
ちりめん 小いわし きくらげ たけのこ キャベツ みかん