

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			
2 (月)	キムチごはん		小さいわしのフライ チンゲンサイときゅうりのごま和え トック入りわかめスープ	米 麦 砂糖 トック パン粉	ごま油 ごま 油	豚肉 ベーコン	牛乳 小さいわし ちりめん わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが 白菜キムチ 枝豆 キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	621	785	韓国の食文化
3 (火)	麦ごはん <small>(幼~小2まで)</small>		なす入り麻婆豆腐 ハンサンスー	米 麦 でんぷん 砂糖 はるさめ	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	644	819	旬の食材 なす
4 (水)	麦ごはん		鶏肉の瓜瓜南蛮漬け キャベツのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 麦 でんぷん 砂糖	油	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 小松菜 にんじん ねぎ	冬瓜 キャベツ もやし たまねぎ	635	807	瓜の中間の野菜
5 (木)	ナン 		ドライカレー マカロニサラダ オレンジ	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 オレンジ	593	741	インドの主食 ナン
6 (金)	菜飯 (少量)		ひやしうどん (めんつゆ) 鶏肉の香味揚げ チンゲンサイのしらす和え ④小魚アーモンド	米 麦 うどん でんぷん 砂糖	ごま 油 アーモンド	鶏肉	牛乳 ちりめん かえり	ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ コーン	608	798	麺類におかずを 添えよう
9 (月)	麦ごはん		さばのみそだれかけ そうめん瓜の酢の物 なす入りふしめん汁	米 麦 砂糖 ふしめん	ごま	さば みそ 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	しょうが そうめん瓜 きゅうり なす たまねぎ	642	799	そうめん瓜に ついて
10 (火)	さぬきの夢パン 		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	全粒粉パン パン粉 はるさめ ゼリー 砂糖	油	肉団子 あさり	牛乳	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 梨 パイン みかん	610	777	香川県産の 梨を味わおう
11 (水)	麦ごはん ふりかけ		ねぶとのカレー揚げ 切干大根の三杯酢 冬瓜の煮物	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	かまぼこ	牛乳 ねぶと ちりめん	にんじん 小松菜	切干大根 きゅうり 冬瓜 大根 枝豆 しめじ えのきたけ	599	760	旬の食材 冬瓜・ねぶと
12 (木)	米粉パン 		チリコンカーン 元気サラダ ピオーネ (小・中)	米粉パン じゃがいも 砂糖	油	金時豆 豚肉 牛肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん ピーマン 赤パプリカ トマト	黄パプリカ たまねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり ぶどう	604	771	旬の食材 ピオーネ
13 (金)	麦ごはん		白身魚のサクサク揚げ チンゲンサイのアーモンド和え いも煮	米 麦 上新粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 さといも こんにゃく	油 アーモンド	メルルーサ 牛肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	きゅうり キャベツ 大根 しめじ 白ねぎ	613	776	山形県の 郷土料理 いも煮
16 (月)	敬老の日											
17 (火)	小型ミルクパン 		ソース焼きスパゲッティ 海藻サラダ 里芋チップス お月見ゼリー	ミルクパン スパゲティ 砂糖 さといも ゼリー	油	豚肉 あさり	牛乳 青のり ちりめん 海藻ミックス	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり	628	803	十五夜について
18 (水)	肉もっそ 		さばの香味焼き かみかみ和え 月菜汁	米 麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	牛肉 豆腐 さば さきいか ハム うすら卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	しいたけ 大根 ごぼう 枝豆 きゅうり コーン たまねぎ しめじ	685	846	よく噛んで 食べよう
19 (木)	黒糖パン 		うすら卵とチンゲンサイのクリーム煮 ごまじゃこサラダ なし	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま ごま油	あさり うすら卵 ベーコン	牛乳 生クリーム ちりめん	にんじん チンゲンサイ 小松菜	エリンギ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン 梨	632	794	旬の食材 二十世紀梨
20 (金)	萩ごはん		鶏肉の照り焼き 切干大根のごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁 ④アーモンド	米 もち米 はちみつ 砂糖 じゃがいも	ごま 油 アーモンド	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ゆかり 小松菜 にんじん ねぎ	枝豆 切干大根 きゅうり たまねぎ	656	869	萩の花
23 (月)	振替休日											
24 (火)	コッペパン 		ポトフ かぼちゃのサラダ ココアビーンズ 青りんごゼリー (小・中)	コッペパン じゃがいも 砂糖 でんぷん ゼリー	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ウィンナー ハム 大豆	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ	セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり	652	815	旬の食材 かぼちゃ
25 (水)	親子丼 		大学芋 チンゲンサイのごまドレッシングあえ	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 チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ もやし	681	863	さつまいもの 栄養
26 (木)	コッペパン <small>(関東小・東中揚げパン) 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 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	665	861	楽しく食べよう 手洗いを きちんとしよう
27 (金)	麦ごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁	米 麦 こんにゃく 砂糖	エッグフリーマヨネーズ 油 ごま	さけ みそ ちくわ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	パセリ にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう たけのこ	615	773	野菜を しっかり食べよう
30 (月)	ごはん		さんまの塩焼き (すだち) きゅうりのおかか和え たまねぎのみそ汁	米	油	さんま かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	すだち きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	614	765	旬の食材 さんま 骨付き魚の食べ方

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

にんにく チンゲン菜 小松菜 葉ねぎ きゅうり そうめん瓜 玉ねぎ なす キャベツ

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 小さいわし かえり ちりめん たけのこ 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。