

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	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
2	月	麦ごはん 幼と小1.2年のみ	🏠	なす入りマーボー豆腐 パンサンスー	米 大麦 でんぶん 春雨 さとう	油 ごま油 ごま	とうふ ぶた肉 大豆 みそ ハム	牛乳	ねぎ なら 小松菜	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ なす しいたけ コーン きくらげ もやし	594	756
3	火	麦ごはん	🏠	さばの香味焼き 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 もやし キャベツ たけのこ	647	840
4	水	キムチごはん	🏠	小いわしのフライ チンゲン菜ときゅうりのごまあえ わかめスープ	米 大麦 さとう	油 ごま	ぶた肉 ベーコン とうふ	牛乳 小いわし ちりめん わかめ	にんじん チンゲン菜 ねぎ	しょうが 白菜キムチ 枝豆 きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	614	787
5	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 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 チンゲン菜 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	716	893
6	金	麦ごはん	🏠	とり肉の和風ソースかけ きゅうりのごま酢あえ 冬瓜の煮物 ヨーグルト	米 大麦 さとう でんぶん	油 ごま ごま油	とり肉 てんぷら	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが もやし きゅうり とうがん しめじ 枝豆	632	778
9	月	麦ごはん ふりかけ	🏠	高野豆腐の卵とじ 小松菜のごまドレッシングあえ ねぶとのカレーあげ	米 大麦 じゃがいも さとう 上新粉 でんぶん	油 ごま ごま油	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 ねぶと	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ しいたけ もやし コーン	660	835
10	火	米粉パン	🏠	大豆と夏野菜のトマト煮 元気サラダ 【小中】ピオーネ	米粉パン 小麦粉 さとう	油	ぶた肉 かつおぶし ベーコン 大豆 ハム	牛乳 昆布	トマト にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく なす コーン (小中) ぶどう キャベツ きゅうり	594	755
11	水	麦ごはん	🏠	とり肉の瓜瓜南蛮づけ キャベツのおかかあえ なす入りふしめん汁	米 大麦 でんぶん さとう ふしめん	油	とり肉 かつおぶし とうふ 油あげ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ かぼちゃ	とうがん キャベツ もやし なす たまねぎ	639	813
12	木	コッペパン	🏠	ポトフ かぼちゃサラダ ココア豆・青りんごゼリー	パン じゃがいも でんぶん さとう 青りんごゼリー	油 エッグフ リーマヨ ネーズ	とり肉 ウインナー ハム 大豆	牛乳	チンゲン菜 にんじん かぼちゃ	キャベツ しめじ たまねぎ きゅうり コーン	695	870
13	金	丸亀の日 麦ごはん	🏠	さばのみそだれかけ そうめんうりのゆず香あえ 月菜汁	米 大麦 さとう	ごま	さば みそ かつおぶし うずら卵 とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ そうめんうり ゆず たまねぎ しめじ	645	832
16	月	敬老の日										
17	火	小型ミルクパン	🏠	ソース焼きスパゲティ さといもチップス 海そうサラダ・お月見ゼリー	パン スパゲティ さといも ゼリー でんぶん	油 ごま パンパンジード レッシング	ぶた肉	牛乳 あおのり 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 きくらげ きゅうり	604	768
18	水	カミカミデー 麦ごはん	🏠	さけのみそマヨネーズ焼き きんぴらごぼう とうふのすまし汁	米 大麦 こんにやく さとう	エッグフリーマ ヨネーズ ごま ごま油 油	さけ みそ ぶた肉 ちくわ とうふ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	602	757
19	木	食育の日 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	セロリー にんにく しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり コーン なし	633	797
20	金	萩ごはん	🏠	とり肉のてりやき 切り干し大根のごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁 【中】アーモンド小魚	米 もち米 でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま 【中】アーモン ド	小豆 とり肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ 【中】かえり	にんじん しそ 小松菜 ねぎ	枝豆 しょうが 切り干し大根 たまねぎ	593	755
23	月	振替休業日										
24	火	コッペパン	🏠	いかのさらさあげ さつまいものサラダ 卵スープ	パン さとう でんぶん さつまいも じゃがいも 上新粉	油	いか ハム ベーコン たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ	620	789
25	水	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 さとう	油	さんま 油揚げ かつおぶし とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	すだち きゅうり しめじ たまねぎ	606	754
26	木	黒糖パン	🏠	うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮 ひじきとツナのサラダ りんご 【中】昆布大豆	パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 和風ごまドレ ッシング	とりにく あさり まぐろ うずら卵 【中】大豆	牛乳 脱脂粉乳 ひじき 【中】昆布	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり りんご	598	778
27	金	親子丼 (麦ごはん) 幼と小1.2年のみ	🏠	切り干し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 チンゲン菜	たまねぎ しいたけ 切り干し大根 もやし にんにく	691	877
30	月	麦ごはん	🏠	いも煮 白身魚のさくさくあげ きゅうりのごまあえ	米 大麦 上新粉 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	牛乳	にんじん	しょうが 太ねぎ しめじ 大根 きゅうり キャベツ	603	764

【かがわ印給食ウィーク】(9日~13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。



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 かぼちゃ そうめんうり 冬瓜

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 ちりめん 小いわし
きくらげ たけのこ みかん(缶) えのきたけ 梨 ぶどう