

# 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	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	小学校	中学校
1	金	城南小リクエスト やきとり丼 (麦ごはん)	☑	元気サラダ 豆腐のすまし汁 すだちゼリー	米 大麦 砂糖 でんぷん すだちゼリー	油	鶏肉 ハム かつお節 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 葉ねぎ コーン キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	656	809
4	月	幼と小1.2年のみ 振替休日									
5	火	麦ごはん	☑	鶏肉とじゃがいもの煮物 キャベツの昆布あえ 小えびのから揚げ	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 上新粉 でんぷん	油 ごま	鶏肉 うずら卵 小えび	牛乳 塩昆布	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	649	812
6	水	長崎の にんじんごはん	☑	きびなごの南蛮漬け 小松菜のごまあえ 長崎のヒカド	米 大麦 砂糖 さつまいも でんぷん	油 ごま	鶏肉 まぐろ	牛乳 ちりめん きびなご	にんじん 小松菜 葉ねぎ しいたけ	576	751
7	木	コッペパン メープルジャム	☑	ポトフ スパイシービーンズ 柿入りフルーツポンチ	コッペパン じゃがいも でんぷん カクテルゼリー 砂糖 メープルジャム	油	鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ セロリー 白菜 たまねぎ しめじ 柿 パイン みかん 黄桃	625	781
8	金	ごはん	☑	はまちの照り焼き チンゲンサイとたくあんのごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	はまち 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん しょうが もやし たくあん たまねぎ 葉ねぎ	625	770
11	月	発芽玄米ごはん	☑	さばのみそだれかけ 切干大根とツナのあえもの かきたま汁	米 発芽玄米 砂糖 でんぷん	油 ごま	さば みそ まぐろ 卵 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ しいたけ	707	937
12	火	米粉パン	☑	うずら卵とほうれん草のクリーム煮 じゃこの鉄骨サラダ みかん	米粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 あさり うずら卵	牛乳 脱脂粉乳 ひじき ちりめん	ほうれん草 にんじん たまねぎ しめじ きゅうり コーン みかん	602	751
13	水	古代飯	☑	いもたこ煮 白身魚の香味揚げ 食べて菜のごま酢あえ	米 黒米 でんぷん 上新粉 砂糖 さといも こんにやく	油 ごま	メルルーサ たこ	牛乳 青のり	食べて菜 にんじん さやいんげん しょうが にんにく キャベツ	623	816
14	木	コッペパン	☑	チリコンカン れんこんサラダ ヨーグルト	コッペパン 砂糖	油 ごま エッグフリー マヨネーズ	豚肉 牛肉 金時豆 ちくわ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト 赤パプリカ 黄パプリカ たまねぎ にんにく コーン れんこん きゅうり	639	802
15	金	さつまいもごはん	☑	鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のごまドレッシングあえ えのきのみそ汁 【小中】小魚アーモンド	米 さつまいも 砂糖 でんぷん	油 ごま 【小中】アーモンド	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 【小中】かえり	小松菜 にんじん 葉ねぎ にんにく しょうが もやし コーン えのきたけ たまねぎ	622	770
18	月	カミカミデー 麦ごはん	☑	鶏肉のレモンあえ カミカミサラダ ふしめん汁	米 大麦 上新粉 でんぷん 砂糖 ふしめん	油 ごま	鶏肉 さきいか ハム 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ レモン ごぼう コーン キャベツ 大根 たまねぎ	650	811
19	火	さぬきの夢パン 【小中】いちごジャム	☑	かぶとさつまいものシチュー 食べて菜のアーモンドあえ みかん	全粒粉パン さつまいも 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ 食べて菜 かぶ たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ みかん	639	789
20	水	丸亀の日 麦ごはん	☑	さばの香味焼き キャベツのおかかあえ 月菜汁	米 大麦	油	さば かつお節 うずら卵 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ しょうが キャベツ もやし たまねぎ しめじ	653	835
21	木	コッペパン	☑	オリーブ豚のハンバーグ ごぼうサラダ ABCスープ キャンディチーズ	コッペパン パン粉 英字パスタ	油 エッグフリー マヨネーズ	牛肉 オリーブ豚 豆腐 ちくわ ベーコン	牛乳 ひじき キャンディチーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ たまねぎ ごぼう コーン きゅうり キャベツ しめじ	610	760
22	金	麦ごはん	☑	鮭のきのこソースかけ チンゲンサイのおひたし 豚汁	米 大麦 上新粉 でんぷん 砂糖 さつまいも	油	さけ かつお節 豚肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ もやし ごぼう 大根	659	825
25	月	麦ごはん ふりかけ	☑	高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま酢あえ 小いわしのフライ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 小いわし	にんじん さやいんげん 小松菜 たまねぎ しいたけ キャベツ	700	875
26	火	小型ミルクパン	☑	ミートスパゲティ ひじきのマリネ りんご	ミルクパン スパゲティ 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく きゅうり りんご	609	782
27	水	根菜カレーライス	☑	海藻サラダ キウイフルーツ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター 青じそドレッシング	牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 海藻ミックス	にんじん たまねぎ にんにく 大根 ごぼう 枝豆 れんこん りんご キャベツ キウイフルーツ	616	762
28	木	コッペパン 黒豆きなこクリーム	☑	白菜と肉団子のスープ煮 ポテトサラダ 小煮干しとアーモンドの炒り煮	コッペパン 春雨 じゃがいも 砂糖	油 エッグフリーマヨ ネーズ アーモンド 黒豆きなこクリーム	肉だんご あさり ハム	牛乳 かえり	にんじん チンゲンサイ 白菜 たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり コーン	636	785
29	金	みそラーメン	☑	かぼちゃのかのご揚げ もやしときゅうりのごまあえ	中華めん 砂糖	油 ごま ごま油	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ かぼちゃの かのご揚げ にんにく しいたけ もやし コーン キャベツ しょうが きゅうり	606	835

【かがわ印給食ウィーク】(18日~22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** 小松菜 チンゲン菜 にんにく 葉ねぎ きゅうり さつまいも パセリ 食べて菜 キャベツ ほうれん草  
 さといも  
**香川県産の食材** 米 大麦 黒米 牛乳 卵 米粉パン さぬきの夢パン とり肉 オリーブ豚 はまち かえり  
 ちりめん 小いわし みかん