



5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 もとなる食品		主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		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			
1 (木)	ミルクパン		鶏肉の新茶揚げ コールスローサラダ 野菜スープ	ミルクパン でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ せん茶	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	606	770	新茶について
2 (金)	たけのこごはん		さわらの香味焼き 小松菜のおひたし えのきのみそ汁 かしわもち	米 砂糖 かしわもち	油 ごま	油あげ さわら みそ かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 にんじん	たけのこ しょうが もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ	629	769	端午の節句
5 (月)	こどもの日											
6 (火)	振替休日											
7 (水)	ごはん		豚肉と玉ねぎのしょうがいため チンゲン菜のごまドレッシング和え じゃがいものみそ汁	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	豚肉 ハム 油あげ みそ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが もやし	608	771	旬の食材 たまねぎ、じゃがいも
8 (木)	さぬきの夢パン チョコ大豆バター (小・中)		うすら卵とチンゲン菜のクリーム煮 ごぼうサラダ 甘夏	全粒粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油 ごま チョコ大豆バター	うすら卵 あさり ベーコン ハム	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 小松菜	エリンギ たまねぎ ごぼう きゅうり コーン 甘夏	668	820	旬の食材 甘夏
9 (金)	麦ごはん		えびと大豆の唐揚げ きゅうりのごま和え 焼き豆腐のみそそば煮	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	大豆 焼き豆腐 豚肉 みそ	牛乳 小えび	チンゲン菜 にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ 白ねぎ	631	798	香川県産 小えび
12 (月)	麦ごはん		鯖のみそだれかけ キャベツのおかか和え けんちん汁	米 麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま	さば みそ かつお節 豆腐 油あげ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ ごぼう	646	835	バランスの良い食 事
13 (火)	コッペパン		鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ ABCスープ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 英字マカロニ	エッグフリーマヨネーズ 油	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ セロリー キャベツ しめじ	590	767	丸亀市産 にんにく
14 (水)	オリーブ豚のカレーライス (麦ごはん)		キャベツのアーモンドサラダ 小夏	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター アーモンド	オリーブ豚 ベーコン 大豆	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんじん	枝豆 たまねぎ エリンギ しいたけ にんにく しょうが セロリー りんご キャベツ コーン 小夏	691	895	旬の食材 小夏
15 (木)	コッペパン		白いんげん豆のシチュー キャロットサラダ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド オリーブ油	白いんげん豆 鶏肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 かえり	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー しめじ	584	742	白いんげん豆 について
16 (金)	親子丼 (麦ごはん) (幼~小2まで)		新玉ねぎとそら豆のかき揚げ きゅうりの昆布和え	米 麦 砂糖 でんぷん 天ぷら粉	油 ごま	鶏肉 なた 卵 ちくわ あさり	牛乳 塩昆布 ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ そら豆 しいたけ きゅうり キャベツ	667	842	地産地消
19 (月)	食育の日 麦ごはん		鮭の照り焼き 切干大根とツナの和え物 豚汁	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 ごま	鮭 ツナ 豚肉 みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが 切干大根 きゅうり 大根 ごぼう たまねぎ もやし	617	772	はしを正しく使 おう
20 (火)	コッペパン		小さいわしのフライ アスパラガスのサラダ ポークビーンズ	コッペパン 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	ハム 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 小さいわし	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	619	789	旬の食材 アスパラガス
21 (水)	えんどうごはん		鶏肉の和風ソースかけ 小松菜のちりめん和え 若竹汁 アーモンド (小・中)	米 砂糖 でんぷん	油 アーモンド ごま油 ごま	鶏肉 かつお節 豆腐 なた	牛乳 ちりめん わかめ	ねぎ 小松菜	グリーンピース にんにく しょうが キャベツ コーン たけのこ	630	768	旬の食材 えんどう豆
22 (木)	黒糖パン		じゃがいものチーズ焼き じゃこの鉄骨サラダ キャベツと肉団子のスープ	コッペパン 砂糖 じゃがいも はるさめ	油 ごま	ベーコン 肉団子 あさり	牛乳 チーズ ひじき ちりめん	パセリ にんじん チンゲン菜	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	613	780	成長期に必要な栄 養
23 (金)	丸亀市20周年記念給食 山菜おこわ		ささみのごま揚げ そら豆の甘煮 月菜汁	米 もち米 天ぷら粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 油あげ うすら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	たけのこ わらび たまねぎ そら豆	669	845	丸亀市産 そら豆
26 (月)	麦ごはん		手作りメンチカツ (ケチャップソース) キャベツのゆかりあえ すまし汁	米 麦 パン粉 小麦粉	油	豚肉 牛肉 卵 豆腐 なた	牛乳 わかめ	ゆかり にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	676	856	手作りの良さを 知ろう
27 (火)	米粉パン		春野菜のポトフ アーモンドいりこ フルーツポンチ	米粉パン じゃがいも 砂糖 ナタデココ カクテルゼリー	油 アーモンド	鶏肉 ウインナー	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 パセリ	セロリー キャベツ たまねぎ しめじ パイナップル 黄桃	580	740	小煮干しの栄養
28 (水)	ごはん		かつおの黒潮ソースかけ 小松菜とたくあんのごま和え にら玉汁	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	かつお 卵 豆腐	牛乳	小松菜 にら にんじん	しょうが 梅 もやし たくあん たまねぎ	611	772	旬の食材 かつお
29 (木)	コッペパン メープルジャム (小・中)		白身魚のレモンソース 元気サラダ フォアのスープ	コッペパン フォー でんぷん 砂糖 メープルジャム	油	メルルーサ ハム かつお節 うすら卵 豚肉 あさり	牛乳 昆布	にんじん ねぎ チンゲンサイ	レモン コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	633	786	ベトナムについ て 知ろう
30 (金)	ビビンバ		(牛肉) (錦糸卵) (ナムル) わかめスープ ヨーグルト	米 麦 砂糖	油 ごま油	牛肉 錦糸卵 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ ヨーグルト	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが もやし たまねぎ しいたけ	609	772	韓国料理に 親しもう

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

ねぎ チンゲン菜 小松菜 パセリ アスパラガス きゅうり そら豆 グリンピース キャベツ にんにく 玉ねぎ

香川県産の食材

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 卵 鶏肉 オリーブ豚 小えび かえり ちりめん 大根 たけのこ セロリ えのきたけ せん茶 甘夏 レモン

*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。