

5月献立予定表



日	曜日	献立名			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		献立のねらい	エネルギー(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		主食等・スプーン	牛乳	副食	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	穀類・いも・さとう	油脂・種実		小学校	中学校
1	木	ミルクパン 		とり肉の新茶あげ コールスローサラダ 野菜スープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリー	パン さとう 上新粉 でんぷん じゃがいも	油 エッグフリー マヨーズ	新茶	605	769
2	金	たけのこごはん		さわらのこうみやき 小松菜のごまずあえ えのきのみそ汁 かしわもち	あぶらあげ さわら とうふ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	たけのこ しょうが えのきたけ たまねぎ	米 さとう かしわもち	油 ごま	こどもの日の行事食	624	758
5	月	こどもの日											
6	火	振替休日											
7	水	むぎごはん		やきどうふのみそそぼろに きゅうりのごまずあえ 小えびのからあげ	やきどうふ ぶた肉 みそ えび	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ 白ねぎ もやし きゅうり	米 むぎ さとう でんぷん 上新粉	油 ごま油 ごま	えびの栄養	609	773
8	木	カミカミデー さぬきのゆめパン チョコ大豆バター 		うずら卵とチンゲン菜のクリームに じゃこのてっこつサラダ あまなつかん	とり肉 うずら卵 あさり	牛乳 ひじき ちりめん 脱脂粉乳	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ コーン きゅうり あまなつかん	全粒粉パン じゃがいも こむぎこ さとう	油 ごま チョコ大豆 バター	旬の果物 あまなつかん	629	770
9	金	ごはん		ぶた肉と玉ねぎのしょうがいため 小松菜のアーモンドあえ じゃがいものみそ汁	ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ	米 さとう じゃがいも	油 アーモンド	たまねぎ	585	740
12	月	むぎごはん		さばのみそだれかけ キャベツのおかかあえ けんちん汁	さば みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	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 大根 しめじ	米 麦 さとう こんにやく	ごま	スポーツと栄養	627	812
13	火	こめこパン 		じゃがいものチーズやき ごぼうサラダ キャベツと肉だんごのスープ煮	ハム ちくわ 肉だんご あさり	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲン菜	たまねぎ ごぼう コーン きゅうり たけのこ キャベツ しいたけ しょうが	米粉パン じゃがいも はるさめ	エッグフリー マヨーズ 油	旬：キャベツ	603	771
14	水	むぎごはん		こうやどうふのたまごとじ そら豆のカレーあげ きゅうりのごまあえ	とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう てんぷらこ	油 ごま	そら豆	674	855
15	木	コッペパン 		はるやさいのポトフ 小にぼしとアーモンドのあげに フルーツポンチ	とり肉 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 パイン 黄桃	コッペパン じゃがいも さとう ゼリー	油 アーモンド	アーモンド	604	766
16	金	えんどうごはん		とり肉のわふうソースかけ ごもくサラダ わかたけ汁 【小中】さつまいもチップス	とり肉 ちくわ とうふ なると	牛乳 わかめ	グリーンアスパラガス にんじん ねぎ	グリーンピース にんにく しょうが しめじ 枝豆 たまねぎ キャベツたけのこ	米 さとう でん粉 【小中】さつま いもチップス	油 エッグフリー マヨーズ ごま	旬： えんどう豆	619	753
19	月	しゃくいくの日 むぎごはん		さけのてりやき キャベツとツナのごまあえ 豚汁	さけ ツナ ぶた肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう もやし たまねぎ	米 麦 さとう でん粉 こんにやく	油 ごま	日本人の主食	602	755
20	火	こくとうパン 		とり肉のガーリックやき ポテトサラダ ABCスープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ	にんにく きゅうり コーン たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン さとう じゃがいも 英字マカロニ	油 エッグフ リーマヨ ーズ	後片付け	624	785
21	水	まるがめちさんの日 山菜おこわ		ささみのごまあげ そら豆のあまに 月菜汁	とり肉 あぶらあげ うずら卵 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	わらび たけのこ 大根 しめじ そらまめ	米 もち米 天ぷら粉 さとう こんにやく	油 ごま	丸亀市20周年 記念給食	671	850
22	木	コッペパン 		ポークビーンズ アスパラガスのサラダ 小いわしのフライ	ぶた肉 ベーコン 大豆	牛乳 小いわしの フライ	にんじん パセリ グリーンアスパラガス	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも	油 ごまドレッシ ング	アスパラガス	647	823
23	金	オリーブ豚の カレーライス 		キャベツのアーモンドサラダ こなつ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギりんご こなつ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも こむぎ さとう	油 バター アーモンド	旬の果物 こなつ	629	819
26	月	むぎごはん		肉コロッケ きゅうりのサラダ 新玉ねぎのみそ汁	牛肉 卵 みそ ハム とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 パン粉 じゃがいも さとう 小麦粉	油	はしの持ち方	639	811
27	火	コッペパン 		白いんげんまめのシチュー キャロットサラダ いりことアーモンドのオリーブオイル	白いんげん豆 とり肉 ツナ	牛乳 クリーム 脱脂粉乳 かえり	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター アーモンド オリーブ油	いんげん豆	590	750
28	水	ごはん		かつおのくろしおソースかけ 小松菜とコーンのあえもの にら玉汁	かつお ツナ 卵 とうふ	牛乳	小松菜 にら にんじん	しょうが 梅 切干大根 コーン えのきたけ たまねぎ	米 でん粉 じょうしんこ さとう	油	旬 かつお	658	835
29	木	コッペパン 【小中】メープル ジャム 		白身魚のレモンソース 元気サラダ フォーのスープ	メルルーサ ハム とり肉 かつお節 あさり	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲン菜	レモン コーン キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ もやし	コッペパン でん粉 さとう 上新粉 フォー 【小中】ジャム	油	ベトナム料理 (フォー)	587	730
30	金	ビビンバ (麦ごはん) 		(牛肉みそいため、きんし卵 野菜のナムル) わかめスープ ヨーグルト	牛肉 とうふ きんし卵 みそ あさり 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 もやし たまねぎ	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま	韓国料理	625	765

【かがわ印給食ウィーク】（19日～23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

丸亀市産食材 小松菜 そら豆 チンゲン菜 えんどう にんにく たまねぎ 葉ねぎ 大根（有機） キャベツ アスパラガス きゅうり パセリ

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 ぶた肉 かえり えのきたけ たけのこ セロリー 玉ねぎ 甘夏かん