



6月献立予定表



丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125

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	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC			
	主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂質					小学校	中学校	
2 (月)	麦ごはん		ししゃものごま揚げ チンゲン菜のいそか和え 肉じゃが	米 麦 天ぷら粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	牛肉	牛乳 ししゃも のり ちりめん	チンゲン菜 小松菜 にんじん	もやし たまねぎ 枝豆	628	824	じゃがいもの 調理
3 (火)	ガーリックピラフ 		小松菜のアーモンド和え えびと大豆のから揚げ 野菜のスープ煮	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 アーモンド	鶏肉 ベーコン 大豆 ウインナー うすら卵	牛乳 小えび	にんじん ねぎ 小松菜 パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ しめじ	658	828	歯と口の 衛生週間
4 (水)	麦ごはん		鶏肉の照り焼き キャベツとコーンのごま和え 団子汁 ㊥アーモンド	米 麦 砂糖 でん粉 白玉団子	油 ごま ごま油 アーモンド	鶏肉	牛乳	小松菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン 大根 たまねぎ	595	837	野菜をしっかり 食べよう
5 (木)	コッペパン 		手作りハンバーグ キャロットサラダ コンソメスープ ヨーグルト	コッペパン パン粉 砂糖 じゃがいも	エッグフリーマヨーズ 油	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	674	856	感謝して 食べよう
6 (金)	焼き鳥丼 (麦ごはん) (幼〜小2まで)		キャベツのちりめん和え にら玉汁	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん にら	白ねぎ キャベツ たまねぎ	630	795	香川県産 ちりめん
9 (月)	ごはん ねり梅(幼・小) ㊥梅干し		鮭の南部焼き 小松菜のごまドレッシング和え 豆腐のみそ汁	米 砂糖	油 ごま	さけ ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	もやし たまねぎ 梅	656	776	入梅について
10 (火)	小型コッペパン		なすとトマトのスパゲッティ ポテトサラダ オレンジ	コッペパン スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	油 エッグフリーマヨーズ	豚肉 ハム あさり ベーコン	牛乳	パセリ トマト にんじん	たまねぎ にんにく エリンギ なす きゅうり オレンジ	609	779	イタリア料理
11 (水)	発芽玄米ごはん		スタミナ焼肉 キャベツのごま和え えのきのみそ汁 冷凍みかん	米 発芽玄米 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にら 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ えのきだけ みかん	636	794	スポーツを する時の食事
12 (木)	ミルクパン 		かぼちゃのかのご揚げ キャベツと肉団子のスープ フルーツポンチ	ミルクパン 春雨 砂糖 カクテルゼリー パン粉 ナタデココ	油	肉団子 あさり	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが パイン 黄桃	627	800	ていねいに 手洗いをしよう
13 (金)	麦ごはん		鶏肉の梅ソース 小松菜のごま和え すまし汁	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	小松菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	梅 もやし たまねぎ	618	784	だしの取り方
16 (月)	たこめし		さばの七味焼き 切干大根の三杯酢 豚汁	米 砂糖 こんにゃく	油 ごま	たこ 鶏肉 油揚げ さば 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 ねぎ	ごぼう しいたけ 枝豆 しょうが 切干大根 きゅうり たまねぎ もやし	650	835	郷土料理 たこめし
17 (火)	米粉パン 		小さいわしフライ ひじきのマリネ クラムチャウダー	米粉パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	ハム ベーコン あさり	牛乳 小さいわし ひじき	にんじん チンゲン菜 パセリ	きゅうり たまねぎ にんにく	621	797	カルシウムを しっかりとろう
18 (水)	カミカミデー 麦ごはん 		豚肉のしょうが焼き かみかみ和え じゃがいものみそ汁	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	豚肉 さきいか ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり ごぼう コーン	598	755	食欲の出る食事
19 (木)	食育の日 さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム(小・中) 		鶏肉のガーリック焼き チンゲンサイのごまドレッシング和え 新玉ねぎのスープ	全粒粉パン 砂糖 じゃがいも	ごま 油 黒豆きなこクリーム	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	チンゲン菜 にんじん パセリ	しょうが にんにく もやし コーン たまねぎ キャベツ セロリ	615	779	食育の日 について
20 (金)	丸亀市20周年記念給食 ダイシモチ麦ごはん 		あじの香味揚げ キャベツのごま酢和え なすとふしめんのみそ汁	米 ダイシモチ麦 でん粉 砂糖 ふしめん	油 ごま ごま油	あじ 油揚げ みそ	牛乳 あおのり ちりめん	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ なす たまねぎ	615	788	地産地消の良さ
23 (月)	ジュシー		ゴーヤのかき揚げ もずくスープ シークワーサーゼリー	米 砂糖 さつまいも 天ぷら粉 小麦粉 でん粉 ゼリー	油	豚肉 油揚げ あさり ちくわ 豆腐	牛乳 かえり 昆布 もずく	にんじん ねぎ	だけのこ しいたけ 枝豆 ゴーヤ たまねぎ コーン えのきだけ	609	755	沖縄慰霊の日
24 (火)	コッペパン 		鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ ズッキーニ入りミネストローネ	コッペパン でん粉 上新粉 じゃがいも マカロニ	油 エッグフリーマヨーズ	鶏肉 かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン キャベツ ズッキーニ たまねぎ セロリ	603	763	旬の食材 ズッキーニ
25 (水)	わかめごはん		さばの塩焼き もやしの甘酢和え かきたま汁	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	さば ハム 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	もやし きゅうり たまねぎ しいたけ	629	812	バランスの 良い食事
26 (木)	コッペパン 		うすら卵とチンゲンサイのクリーム煮 アスパラガスのサラダ いりこ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 アーモンド オリーブ油	うすら卵 あさり ベーコン ハム	牛乳 生クリーム かえり	にんじん チンゲン菜 アスパラガス	エリンギ たまねぎ キャベツ コーン	613	779	旬の食材 アスパラガス
27 (金)	☆ 岡田小学校 希望献立 ☆			米 麦 砂糖	油	牛肉 豚肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん	セロリ にんにく しょうが たまねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり キウイ	644	803	ゴールドキウイ について
	麦ごはん 		ドライカレー 元気サラダ ゴールドキウイフルーツ									
30 (月)	麦ごはん (幼〜小2まで)		なす入り麻婆豆腐 中華サラダ 小魚アーモンド(小・中)	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま アーモンド	豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ ハム	牛乳 かえり	ねぎ にんじん	にんにく しょうが なす きくらげ もやし きゅうり	649	810	旬の食材 なす

㊥は中学校だけにつきます。

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

じゃがいも アスパラガス ねぎ チンゲン菜 小松菜 パセリ ゴーヤ きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ なす

香川県産の食材

牛乳 米 麦 ダイシモチ麦 米粉パン さぬきの夢パン てんぷら粉 卵 鶏肉 かえり ちりめん のり たけのこ えのきだけ きくらげ

*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。